تحقیقی مضامین اور مجرب نسخہ جات پر مشتمل

دل کے امراض کا مکمل علاج

Heart

تالیف

ماہر نباض طبیب زماں حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی چرتھاولی

بانی رحیمی شفاخانہ و دارالعلوم محمدیہ بنگلور و چیئرمین یونیورسل طب و نانی فاؤنڈیشن خلیفہ حضرت مجاز حاذق الامت (خلیفہ و مجاز مسیح جلال آبادی)

تالیف

حکیم محمد ادریس حبان

باھتمام

ڈاکٹر حکیم محمد فاروق اعظم حبان قاسمی

رحیمی شفاخانہ بنگلور

ادارہ کتاب الشفاء ۲۷۵۔ کوچہ چیلان دریا گنج، نئی دہلی ۲۔۱۱۰۰۰

وَلاَ تُکْثِرُ الضَّحْکَ فَاِنَّ کَثْرَۃَ ضَحْکٍ تُمِیْتُ الْقَلْبَ

زیادہ ہنسنے سے پرہیز کروکیوں کہ زیادہ ہنسنا دل کومردہ کردیتا ہے۔(احمد،ترمذی شریف)

تحقیقی مضامین اور مجرب نسخہ جات پر مشتمل

دل کے امراض کا مکمل علاج

تالیف

ماہر نباض عالمی شہرت یافتہ حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاوَلی حفظہ اللہ ایم ڈی

رحیمی شفاخانہ بنگلور، چیرمین یونیورسل طب یونانی فاؤنڈیشن بنگلور ر دہلی

باھتمام

ڈاکٹر محمد فاروق اعظم حبان قاسمی

رحیمی شفاخانہ بنگلور

ناشر

ادارہ کتاب الشفاء2075 کوچہ چیلان دریا گنج نئی دھلی-2

نام کتاب	:	دل کے امراض کا مکمل علاج
تالیف	:	حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی
باہتمام	:	ڈاکٹر محمد فاروق اعظم حبان قاسمی
کتابت وتزئین	:	مولانا فہیم احمد قاسمی سرسی سیتامڑھی حبان گرافکس بنگلور
سن اشاعت	:	دسمبر ۲۰۱۶ء مطابق ربیع الاول ۱۴۳۷ھ
تعداد	:	گیارہ(۱۱۰۰)سو
قیمت	:	
ناشر	:	جناب سید اسد حسین صاحب
		ادارہ کتاب الشفاء2075 کوچہ چیلان دریا گنج نئی دھلی-2

مرتب کا مکمل پتہ

RAHEEMI SHIFA KHANA

#248, 6th Cross, Gangondanahalli Main Road,

Nayandhalli Post, Maysore Road

BANGALORE - 560039 (INDIA)

Ph.: 080-23180000, 23397836/72

www.raheemishifakhana.com

E-mail.: raheemishifakhana@yahoo.com

فہرست

☆☆☆

بحمداللہ تعالیٰ ''دل کے امراض کامکمل علاج'' کا

انتساب

اور

ثواب

میں اپنے پیرو مرشد عارف باللہ حاذق الامت طبیب دوراں حضرت مولانا حکیم زکی الدین احمد صاحب نوراللہ مرقدہ نظامیہ دواخانہ پرنامبٹ تمل ناڈو (خلیفہ ومجاز مسیح الامت حضرت مولانا مسیح اللہ خان صاحبؒ جلال آبادی) کے نام نامی اسم گرامی سے معنون کرنے کی سعادت حاصل کررہا ہوں جن کی مستجاب دعاؤں، توجہات اور نظر التفات کی بدولت اس فقیر کو خانقاہی زندگی نصیب ہوئی اور طبی موضوعات پر کئی گراں قدر مضامین پر مشتمل مختلف کتابیں لکھنے کا سنہری موقع عطا ہوا۔

اللہ تعالیٰ حضرتِ والاؒ کے درجات بلند فرمائے آمین! اور آپ کے فیوض وبرکات کو سارے عالم میں عام فرمائے، آمین ثم آمین یارب العالمین!

خادم آستانہ حاذق الامتؒ

محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاولی

رحیمی شفاخانہ بنگلور، کرناٹک جنوبی ہند

مورخہ 6/نومبر 2016ء مطابق ۱۵/صفر المظفر ۱۴۳۸ھ بروز چہارشنبہ

بسم اللہ الرحمن الرحیم

کلماتِ رضی

تاثرات طبیب کامل ماہر نباض الحاج ڈاکٹر رضی الدین احمد صاحب مدظلہ العالی

ہر دور میں انسانیت کا درد رکھنے والے اطباء کرام ومعالجین عظام نے لوگوں کی ضرورت کے لحاظ سے کام کیا ہے، گذشتہ اَدوار میں جہاں حکماء نے اپنے مختلف طریقۂ کار کے ذریعہ انسانیت کو بے شمار فوائد پہنچائے وہیں آج بھی دورِ جدید کے ڈاکٹرس اور طبی ماہرین لوگوں کے جسمانی علاج ومعالجہ کے ساتھ ان کی رہبری ورہنمائی پوری دلچسپی اور انسانی فریضہ سمجھ کر سرانجام دے رہے ہیں۔

ماہر نباض طبیبِ زماں شیخ الطریقت حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی مدظلہ العالی بانی رحیمی شفاخانہ بنگلور وچیرمین یونیورسل طب یونانی فاؤنڈیشن دہلی کی یہ کتاب بھی اسی کی ایک اہم کڑی ہے، آپ نے اپنے تجربات، نسخہ جات، علاج وپرہیز جدید طبی تحقیقات اور ریسرچ کی روشنی میں درج کئے ہیں، تاکہ ڈاکٹر وحکماء کے ساتھ ساتھ عوام الناس بھی علاج ومعالجہ میں پوری معلومات حاصل کرسکے۔ یہ مختلف قسم کی کتابیں اپنی افادیت آپ ہیں، دورِ حاضر میں ان پر کام باقی تھا اس طرح کی تحقیقی معلوماتی کتب کی اشد ضرورت تھی، الحمداللہ تعالیٰ آپ نے انسانیت کی اس ضرورت کو سمجھتے ہوئے اس کام کو بھی بڑی دلچسپی وجدوجہد سے پورا فرمادیا، اللہ تعالیٰ آپ کی کاوشوں کو شرفِ قبولیت عطا فرمائے اور ان مختلف العنوان کتابوں کو عوام وخواص کے لئے نافع بنائے اور مولف وجملہ معاونین کو جزائے خیر عطا فرمائے، آمین!

File C:\Documents and
ngs\Admin\Desktop\Dasta
Dr Raziuddin Madras.jpg
not found.

ڈاکٹر رضی الدین احمد

صدر شعبۂ طب یونانی انا گورنمنٹ ہاسپٹل چنئی تمل ناڈو

حروفِ فاروقی

نحمد ہ ونصلی عی رسولہ الکریم امابعد!

علم وقلم اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ ایک نعمت اور دولت ہے، جس کو صرف اور صرف اللہ تعالیٰ نے حضرتِ انسان کو سرفراز فرمایا ہے، چونکہ آدمؑ اور بنو آدم ہی اس زمین پر اللہ تعالیٰ کے نائب ہیں۔اس نیابت کی بدولت ہی علم وقلم جیسی امانت سپرد کی گئی ہے۔اس کا صحیح استعمال کرنا زندگی کے فرائض میں سے ہے۔

دنیا میں آنے والے ہر انسان کو اللہ تعالیٰ کچھ کام دے کر بھیجتے ہیں اور اہل علم حضرات دنیائے انسانیت کو اللہ تعالیٰ کے انعامات اور نعمتوں کے بارے میں بتاتے اور سمجھاتے ہیں، علوم وفنون کو انسانوں کے سامنے بکھیر دیتے ہیں زبان سے قلم سے افعال سے اعمال سے علم کے موتیوں کی بارش برستی ہے طالبین اپنی خواہش اور صلاحیت کے مطابق ان گراں قدر موتیوں کو چن لیتے ہیں یہ سلسلہ روز اول سے چلا آرہا ہے اور تا قیامت باقی رہے گا۔

والد بزرگوار حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی نے اس مجموعہ ''دل کے امراض کا مکمل علاج'' میں بھی علم وحکمت اور صحت وتندرسی سے متعلق گراں قدر مضامین اور نسخہ جات جمع فرما دیئے ہیں جن کی روشنی میں قارئین کرام اپنے دل کی خوب خوب حفاظت کرسکتے ہیں۔والد بزرگوار کی طب وحکمت پر یہ نویں کتاب ہے، بفضلہٖ تعالیٰ یہ سلسلہ دراز سے دراز ہوتا جارہا ہے، مستقبل قریب میں مزید کئی کتابیں منظر عام لانے کی تیاری ہے اللہ تعالیٰ حضرتِ والا کی اس کاوش کو اپنی بارگاہ میں خوب خوب شرفِ قبولیت بخشے اور خواص وعوام کیلئے اس کو نافع بنائے آمین ثم آمین یارب العالمین!

ناچیز: محمد فاروق اعظم حبان قاسمی

رحیمی شفاخانہ بنگلور

موت کے علاوہ ہر مرض سے شفاء

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے مروی ہے: جو شخص ایسے مریض کی عیادت کو جائے جس کی موت نہ آئی ہو اور یہ دعا سات مرتبہ پڑھے تو اللہ تعالیٰ اس کو موجودہ مرض سے شفا دیدے گا۔

''اَسۡاَلُ اللّٰہَ الۡعَظِیۡمَ رَبَّ الۡعَرۡشِ الۡعَظِیۡمِ اَنۡ یَّشۡفِیَکَ'' (ابوداؤد کتاب الجنائز ص:۴۴۲)

بسم الکریم

گھبرائیں نہیں، زندگی کی قدر کریں

آج کل امراضِ قلب نے تشویشناک حدتک شدت اختیار کرلی ہے اور بیشتر افراد ان کا شکار ہورہے ہیں اوراس کے نتیجے میں لوگ موت کے منہ میں جارہے ہیں، جس سے عام طور پر ایک خوف کا ماحول پیدا ہورہا ہے، حالاں کہ بجائے خوف کے تھوڑی سی احتیاط سے ان امراض سے بچا جاسکتا ہے۔ جبکہ معلومات کی کمی کی وجہ سے اس مرض میں اضافہ ہورہا ہے۔

ترقی یافتہ ممالک کی طرح ہمارے ملک میں بھی کسی ایسے مرض کے لاحق ہونے سے پہلے احتیاطی تدابیر اختیار نہیں کی جاتیں، اس کی وجہ سے غالباً ہمارے اربابِ اقتدار کی غفلت ہے کہ ملک کے طول وعرض میں اس مہلک مرض کے بارے میں معلومات فراہم نہیں کی جاتیں اور کچھ ہماری بے توجہی ہے کہ ہم زندگی کو اتنا قیمتی نہیں سمجھتے۔

امراض قلب کے اسباب

آیئے سب سے پہلے اس مرض کے اسباب پر غور کریں، قلب کے امراض میں ہائی بلڈ پریشر ایک اہم خطرہ ثابت ہورہا ہے، دوسرا سبب غیر فطری یا مصنوعی غذاؤں کا استعمال ہے۔ بہت زیادہ چکنائی، تلی بھنی اور ڈبہ بند غذائیں کولیسٹرول میں اضافہ کرتی

ہیں، جو قلب کو خون مہیا کرانے والی شریانوں میں جم جاتا ہے، جس سے قلب کو مطلوبہ مقدار میں خون نہیں مل پاتا تو قلبی دورے کا حملہ ہوتا ہے۔

جدید سہولیات کی بنا پر غیر متحرک زندگی، آرام طلبی، ماحولیاتی کثافت، غذائی بے اعتدالی، زیادہ کیلوری والی غذائیں، مرغن اور چکنائی بھرے کھانے، بے خوابی، ذیابیطس، جوڑوں کی بیماریاں، نظام ہضم کی خرابی، تیزابیت، زندگی سے سکون کا خاتمہ، ضرورت سے زیادہ امیدیں، عدم تحفظ کا احساس، بڑھتا تناؤ، مقابلہ آرائی قلبی امراض کا سبب بن رہے ہیں۔

فکروغم زندگی کا حصہ

اس دور میں انسان نے اپنی توقعات کو بہت بڑھا لیا ہے، وہ ترقی کے لئے مختصر راستوں کے تلاش میں سرگرداں ہے، مذہبی تقاضوں کو بالائے طاق رکھ کر عیش وآرام، جاہ طلبی اور دولت ومنصب کا خوگر ہوگیا ہے، جس کی وجہ سے بےچینی واضطراب، فکروغم زندگی کا حصہ بن گئے ہیں، اسی سبب دل ودماغ کی نرم ونازک رگیں تناؤ کی بناء پر سخت ہو کر اپنے افعال میں کمزور ہوجاتی ہیں، خون میں بے محابا انتشار ہوجاتا ہے، جس کے بڑھتے بہاؤ کو یہ رگیں جھیلنے کے لائق نہیں رہتیں، اس طرح قلبی امراض کا آغاز ہوجاتا ہے اور زیادہ شدت کی صورت میں ہارٹ اٹیک ہوجاتا ہے۔

بلڈ پریشر خاموش قاتل

قلبی امراض کا اہم سبب ہائی بلڈ پریشر ہے، جسے خاموش قاتل بھی کہا جاتا ہے کیوں کہ انسان کو اس بات کا پتہ ہی نہیں چلتا ہے کہ اسے یہ شکایت لاحق ہوچکی ہے اور جب کوئی حادثہ ہوجاتا ہے تب معلوم ہوتا ہے کہ اس کی وجہ ہائی بلڈ پریشر تھی مگر جب تک بہت دیر ہوچکی ہوتی ہے، حالاں کہ اس کی کوئی خاص علامت نہیں ہوتیں تاہم پھر

بھی کچھ باتیں ایسی ہیں جو ہائی بلڈ پریشر (ظغط الدم) کی جانب اشارہ کرتی ہیں، جیسے سر درد، تھکان، گھبراہٹ، بے چینی، آنکھوں کے سامنے دھندلا پن چھا جانا، چہرے پر سوجن ولالی اور بے خوابی، نبض کی رفتار اور دل کی دھڑکن میں اضافہ ہو جانا، ٹانگوں میں کھینچاؤ محسوس ہونا، تاہم یہ علامت حتمی نہیں ہیں اور کسی مریض پر تمام علامات کا ظاہر ہونا ضروری نہیں ہے، ممکن ہے کہ دو چار علامات ہی محسوس کرے۔ دوم یہ کہ اگر انسان اپنے اندر کچھ علامات پاتا ہے تو اس سے یہ نتیجہ نہیں نکالنا چاہیے کہ وہ لازمی طور پر ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہے، اکثر امراض کی علامتیں مشترک ہوتی ہیں اور مرض کی صحیح تشخیص آپ کا معالج ہی کرسکتا ہے۔ اپنے طور پر نتائج اخذ کر لینا مضر بھی ہوسکتا ہے۔ طریقۂ زندگی، عادت واطوار اور کھانے پینے میں مناسب تبدیلی کر کے امراضِ قلب کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔

فاسٹ فوڈ اور مصنوعی غذا

متوازن غذا ضرورت کے مطابق لیں، کھانے میں چکنائی، نمک اور چینی کا استعمال محدود کریں، ہائی بلڈ پریشر میں نمک کا زیادہ استعمال کئی طرح کی پیچیدگیاں پیدا کرتا ہے، ماہرین کے مطابق ایک سے چار گرام تک نمک بلڈ پریشر کو متوازن رکھتا ہے۔ فاسٹ فوڈ، ٹھنڈے مشروبات، ڈبہ بند جوس اور مصنوعی غذائی اشیاء کا استعمال کم کریں اور کھانے میں پھلوں، سبزیوں، دالوں، چوکر سمیت آٹے کی روٹی اور دیگر انا جوں کا استعمال بڑھا دیں۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ نشاستے دار غذاؤں سے خون میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو خون کو گاڑھا کر کے عارضہ قلب کے امکانات کو 65 فیصد تک بڑھا سکتی ہے۔ 35 سے 65 سال کی عمر کے درمیان خاص طور پر نشاستے دار غذاؤں سے پرہیز لازمی ہے، مختلف انسانی غذاؤں پر کی گئی تحقیق میں نشاستہ دار غذاؤں کے گروپ سے وابستہ بیماریوں میں دل کا مرض سب سے نمایاں رہا۔ ایسی خوراک کے بعد معدے

میں جلن، بھاری پن یا طبیعت میں سستی طاری ہونا اس عمل کی واضح علامات ہیں۔ اس لئے فوری طور پر پھل اور سبزیوں کے استعمال پر توجہ دینی چاہئے۔ پھلوں اور سبزیوں میں ریشہ زیادہ ہوتا ہے، اس سے نہ صرف ہاضمہ میں مدد ملتی ہے بلکہ زائد کولیسٹرول کی مقدار بھی کم ہوتی ہے۔

جمنے والا گھی اور چکنائی نہ لیں

بوتلوں اور پاؤچ میں ملنے والے سوس (چٹنیاں) جیم، نمکین بسکٹ، چپس سے اعراض کریں، کھانا پکانے میں نباتاتی تیلوں کا استعمال کریں، جمنے والے گھی اور چربی کا استعمال نہ کریں، مکھن اور اصلی گھی بھی کم مقدار میں لیں، اس کی مقدار دن بھر میں 4-5 گرام سے زیادہ نہ ہو۔ دودھ ملائی ہٹا کر پئیں کیوں کہ ملائی میں 90 فیصد چکنائی ہوتی ہے، فل کریم بلکہ نصف کریم دودھ میں بھی چکنائی خاصی مقدار میں ہوتی ہے۔ البتہ دہی کا استعمال ضرور کریں، دہی قلب کے لئے مفید ہے۔ دہی میں پروٹین، وٹامن اے اور بی نیز کیلشیم ہوتا ہے۔

مفرد ادویات اور مفرحات

دل کی تقویت کے لئے دیسی ادویہ بہتر نتائج پیدا کرتی ہیں، ایک طاقتور دل بیماری کو جھیلنے کے لائق ہوتا ہے، اس لئے حکماء نے ہمیشہ قلب کے لئے مقوی ادویات کے نظریہ کو ترجیح دی ہے اور تقویت قلب کے لئے بہت سی مفرد اور مرکب ادویہ تجویز کی ہیں، مفرد ادویات میں نباتی، حیوانی اور جماداتی تینوں طرح کی ادویہ مجرب ہیں۔ گل سرخ، آملہ، طباشیر، گل گاؤزباں، عود، صندل، زرنباد، درونج عقربی، گل گڑھل، گل چاندنی، سنبل الطیب، حیوانی ادویہ میں: آبریشم، عنبر، مشک، جماداتی ادویہ میں عقیق، یشب، زہر مہرہ، بسد، مرجان، مروارید، صدف جیسی ادویہ مختلف صورتوں میں استعمال کرائی جاتی ہیں۔ مرکبات میں بھی خمیرہ جات، مفرح جات اور مربوں سے دل کی

دھڑکنوں کو قابو کرنے میں کافی حد تک کامیابی حاصل ہوتی ہے۔البتہ احتیاطی تدابیر اور غذائی پرہیز لازمی شرط ہے۔

وزن کو قابو میں رکھیں

موٹاپا بہت سی بیماریوں کا سبب بنتا ہے،اس لئے وزن کو قابو میں رکھیں،اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو فوراً چکنائی اور کیلوری والی غذائیں کم کردیں۔وزن کم کرنے سے خون میں کولیسٹرول کی مقدار بھی کم ہوجاتی ہے، وزن کو قابو میں رکھنے اور دل کے امراض میں گہرا تعلق ہے،اس کے لئے ہلکی پھلکی ورزش، صبح سویرے چہل قدمی اور متحرک زندگی ضروری ہے،ہفتہ میں ایک گھنٹہ سے زیادہ ورزش کرنے پر دل کی بیماری کا خطرہ چالیس فیصد کم ہوجاتا ہے،جبکہ ہفتہ میں دو گھنٹے سے زیادہ ورزش کرنے پر ان بیماریوں کا خطرہ 61 فیصد کم ہوجاتا ہے۔

سخت ورزش سے پرہیز کریں

دل کے مریض کو زیادہ سخت ورزش نہیں کرنی چاہیے۔طبی جانچ کرانے کے بعد معالج کی ہدایات کے مطابق ہی صبح کی سیر یا ہلکی ورزش کرنی چاہیے،دل کی دھڑکن تیز ہو،درد محسوس ہو یا سانس اکھڑتا ہو تب ورزش سے پرہیز کرنا چاہیے۔تاہم بہتر حالت میں ہلکی ورزش قلبی امراض میں بہتر نتائج پیدا کرتی ہے۔ایک تازہ تحقیق کے مطابق تسلسل کے ساتھ آٹھ ہفتے کی ورزش سے کرونک ہارٹ فیلیئر مریضوں کو تحفظ حاصل ہوا ہے اور ورزش کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کے ساتھ زندگی میں بہتری پیدا ہوئی ہے۔

دل کے مریضوں کیلئے مفید مشورے

کرونک ہارٹ فیلیئر مریض میں اتنا دم خم نہیں رہتا وہ خون کو مؤثر انداز میں پمپ کرکے جسم کے دوسرے حصوں تک پہنچا سکے۔اس حالت کا علاج کرنے کیلئے مؤثر

دواؤں اور ڈیوائس تھریپی کا بڑے پیمانے پر استعمال ہونے کے باوجود اس سے مرنے والوں کی تعداد بے حد زیادہ ہے،اس لئے کرونک ہارٹ فیلیئر مریضوں کو صحت مند رہنے کیلئے اپنے طریقۂ زندگی میں تبدیلی لانی چاہیے،اس کیلئے زندگی میں تحریک پیدا کرنے کی ضرورت ہے،سستی کو خیر باد کہیں، پیدل چلنے کو ترجیح دیں،جن عمارات میں لفٹ سے چڑھنے کا التزام ہے وہاں سیڑھیوں سے چڑھنے کی عادت ڈالیں، باغبانی کا شوق پیدا کریں اور گھروں میں پودے لگائیں،جن کی دیکھ بھال خود کریں،اس سے دماغی تناؤ میں کمی آتی ہے،پرسکون رہنے کی کوشش کریں،خیالات کو پاکیزہ رکھیں، نفسیاتی نقطۂ نظر سے انسانی سوچ اور خیالات کا جسم پر گہرا اثر پڑتا ہے، خاص طور سے دل پر منفی خیالات سے تناؤ اور مایوسی پیدا ہوتی ہے جو دل کیلئے خطرناک ہے،اس لئے منفی خیالات سے دور رہیں۔حسد، لالچ، نفرت، غصہ اور جھوٹ سے پرہیز کریں۔ ایثار، سچائی، اعلیٰ ظرفی، صلہ رحمی اور دیانت کو اپنا شعار بنائیں، اللہ کے رسولؐ نے یہی تعلیم دی ہے اور آپؐ کی تعلیمات کا سرچشمہ اللہ کی کتاب ہے، جس میں اللہ نے شفاء رکھی ہے۔یہ حقیقت ہے کہ اوصافِ حمیدہ کے ساتھ زندگی میں سکون اور اطمینان پیدا ہوتا ہے، دل و دماغ میں دنیا سے محبت کے بجائے اللہ کی محبت جگائیں اور اس کا ذکر کریں اَلَا بِذِکْرِ اللّٰہِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ بلاشبہ اللہ کا ذکر قلوب کو مطمئن کرتا ہے‘‘ اور مطمئن قلب منتشر نہیں ہوتا۔اس کی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔

تقویت قلب کیلئے وظیفہ

یاقویُّ 141 مرتبہ بعد نماز فجر پڑھنے سے قلب کو تقویت حاصل ہوتی ہے،اس طرح احتیاطی تدابیر کے ساتھ روحانی تدابیر اپنائیں، قلبی قوت اور سکون حاصل ہوگا۔انشاءاللہ تعالیٰ۔

جراثیم کش ادویات اوران کے نقصانات

ہندوستان میں ابتدائی دور سے ہی زراعت کا کام کیا جاتا رہا ہے۔ ہندوستان آج بھی ایک زراعت پر مبنی ملک ہے۔اس کی معیشت کا خاص انحصار زراعت پر ہے اوراس کی مجموعی گھریلو پیداوار (جی ڈی پی) میں اس کا حصہ 14 فیصد ہے۔زراعت کا بنیادی مقصد اس کی بڑھتی ہوئی آبادی کیلئے خاطر خواہ مقدار میں خوردنی اناج اور مویشیوں کیلئے چارہ پیدا کرنا ہے اس کا مقصد ناگہانی صورتحال کیلئے اناجوں کے ذخیرے کےعلاوہ مقامی زرعی تجارت کیلئے زرعی پیداوار کی فراہمی بھی ہے۔

جراثیم کش ادویات کا غیر معقول استعمال

آزادی کے بعد ہندوستان نے 'مزید اناج پچاؤ'' پروگرام کا آغاز کیا جس کے تحت زیادہ اناج کی پیداوار کیلئے گیہوں، چاول اورمکئی جیسی اہم فصلوں کی زیادہ پیداوار دینے والی قسمیں لگائی گئیں۔ بعد میں ہندوستان سبز انقلاب کی وجہ سےخوردنی اناجوں کی پیداوار میں خودکفیل ہوگیا۔

سبز انقلاب کے دوران زیادہ پیداوار والی جن اقسام کا استعمال کیا گیا تھا وہ کیڑے مکوڑوں، جراثیم کش ادویات اور بیماریوں سے متاثر ہونے لگیں۔ ان مضر کیڑوں اور بیماریوں سے نمٹنے کیلئے فصلوں میں جراثیم کش ادویات اور کیمیا جات کا

استعمال کیا جانے لگا۔فصلوں میں ان کیمیاوی جراثیم کش ادویات کے اندھا دھند اور فراخ دلی سے استعمال کی وجہ سے یہ انسانوں اور جانوروں، ماحول اور حیاتیاتی تنوع کیلئے خطرہ بن گئیں۔ کیمیاوی جراثیم کش ادویات کے غیر معقول استعمال کی وجہ سے ماحولیاتی عدم توازن پیدا ہوگیا، اناجوں، مٹی اور پانی میں جراثیم کش ادویات کے غیر معقول استعمال کی وجہ سے ماحولیاتی عدم توازن پیدا ہوگیا، اناجوں، مٹی اور پانی میں جراثیم کش ادویات کے باقیات پائے جانے لگے۔اس کیوجہ سے رفتہ رفتہ مضر کیڑے مکوڑوں میں مدافعتی صلاحیت پیدا ہوگئی اور چھوٹے کیڑے بڑے ہوگئے۔ ساتھ ہی اس کا فصلوں کیلئے مفید کیڑوں، بارآوری میں معاون کیڑوں (پالینیٹرز)، مٹی میں موجود نہایت چھوٹے جانداروں (خردحیویہ، زندک) پر منفی اثر پڑنے لگا۔

مربوط جراثیم بندوبست پر توجہ

خطرناک کیمیاوی جراثیم کش ادویات کے استعمال کوکم سے کم کرنے اور فصلوں کو کیڑے مکوڑوں اور بیماریوں سے بچانے نیز فصل پیداوار میں اضافہ کرنے کیلئے زراعت کی وزارت نے امداد باہمی کے محکمے کے توسط سے 1991-92 میں ''ہندوستان میں جراثیم بندوبست کے نظریے کی مضبوطی اورتجدیدکاری'' کے نام سے ایک اسکیم نافذ کی۔اس کیلئے بنیادی اصول کے طور پر مربوط جراثیم بندوبست (آئی پی ایم) اور مجموعی فصل پیداوار پروگرام میں پودوں کے تحفظ کی حکمت عملی کو اپنایا گیا۔اس پروگرام کے تحت وزرات نے 28 ریاستوں اور ایک مرکز کے زیر انتظام علاقے میں 31 مرکزی آئی پی ایم مراکز قائم کیئے۔ بارہویں پنچ سالہ منصوبے میں ایک قومی زرعی توسیع وٹکنالوجی جشن (این ایم اے ای ٹی) بنایا گیا جس کے تحت 2014-15 میں پودا تحفظ اور پودوں کو بیماریوں سے بچانے کیلئے احتیاطی تدابیر پر مشتمل ایک ذیلی مشن کو متعارف کرایا گیا۔اسے فصلوں کے تعلق سے تربیت اورنمائش کے ذریعہ مربوط جراثیم

بندوبست (آئی پی ایم) کو مقبول بنانے کا کام سونپا گیا جس میں فصلوں کے تحفظ کی تکنیک میں بایولوجیکل کنٹرول کے نظریے کو فروغ دینا شامل ہے۔

جراثیم کش ادویات کا محفوظ استعمال

حکومت ہند جراثیم کش ادویات کے محفوظ اور معقول استعمال کے لئے درج ذیل پروگراموں کا نفاذ کر رہی ہے۔

مربوط جراثیم بندوبست (آئی پی ایم) کا نفاذ

اس پروگرام میں جراثیم/بیماریوں کی نگرانی، بایو کنٹرول ایجنٹس، بایو جراثیم کش ادویات کی پیداوار اور اجرا، بایو کنٹرول ایجنٹس کا تحفظ اور کسانوں کے کھیتوں میں فارمرز فیلڈ اسکولس (ایف ایف ایس) کے انعقاد کے ذریعے زمینی سطح پر زرعی، باغبانی توسیع افسروں کو تربیت دے کر انسانی وسائل کو فروغ دینا شامل ہے، ایف ایف ایس کا اہم مقصد کسانوں کو جدید ترین آئی پی ایم تکنیک کی تربیت دینا ہے تاکہ وہ جراثیم بندوبست کا کام کرتے وقت مناسب فیصلے کرسکیں۔ ایف ایف ایس میں کسانوں کو اپنی فصلوں میں جراثیم کش ادویات کے محفوظ اور معقول استعمال کے بارے میں بھی تربیت دی جاتی ہے تاکہ وہ جراثیم کش ادویات کا کم از کم استعمال کرتے ہوئے اپنی فصل اگا سکیں۔ مربوط جراثیم بندوبست میں جراثیم کش ادویات کے مرض مخالف اور پروگرام پر مبنی استعمال کی جگہ ضرورت پر مبنی استعمال نے لے لی ہے۔

جراثیم کش ادویات قانون 1968 کا نفاذ

یہ قانون جراثیم کش ادویات کی درآمد، برآمد، فروخت، انہیں لانے لے جانے، ان کی تقسیم اور ان کے استعمال کو کنٹرول کرتا ہے تاکہ اس سے انسانوں، جانوروں اور

ماحولیات کو ہونے والے نقصان کو روکا جاسکے اور کسانوں کیلئے حیاتیاتی جراثیم کش ادویات کی دستیابی کو یقینی بنایا جاسکے۔

کسانوں کو صلاح دی جاتی ہے کہ وہ ماہرین سے مشورے کے بعد لائسنس ہولڈر جراثیم کش ادویات کے ڈیلروں سے جراثیم کش ادویات خریدیں اور مہر و دستخط شدہ رسید مانگیں جس پر جراثیم کش ادویات کا بیچ نمبر، تیاری اور ایکسپائری کی تاریخ درج ہو۔

خریداری سے پہلے صارفین اس بات کو یقینی بنالیں کہ کنٹینر پر بنانے والے کے بارے میں تفصیلی معلومات دی گئی ہوں، جراثیم کش ادویات کو کھانے پینے کی چیزوں کے ساتھ نہ رکھا جائے۔

جراثیم کش ادویات کے کنٹینروں کے ساتھ لیبل اور کتابچے کا ہونا لازمی ہے جس میں سی آئی بی اور آر سی کے ذریعے جراثیم کش ادیات کے استعمال کی مقدار دی گئی ہوتی ہے۔ ان میں ان کیمیاجات کے بارے میں بھی جانکاری ہوتی ہے جو انسانوں اور جانوروں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ اس کے علاوہ انتباہ، احتیاط زہر سے متاثر ہونے کے آثار، حفاظتی تدابیر کی جانکاری بھی ان لیبلوں اور کتابچوں میں دی گئی ہوتی ہے، جس سے جراثیم کش ادویات کے محفوظ اور معقول استعمال میں مدد ملتی ہے۔

استعمال کرنے والوں کو صلاح دی جاتی ہے کہ جراثیم کش ادویات کا استعمال کرنے سے قبل انہیں پڑھ لیں۔

جراثیم کش دوا خریدنے سے پہلے اس پر چسپاں لیبل کو پڑھ لینا چاہیے اور یہ سمجھ لینا چاہیے کہ کوئی خاص جراثیم کش دوا کس خاص کیڑے اور فصل کیلئے ہے۔ صلاح دی جاتی ہے کہ رساؤ والے کنٹینر نہ خریدے جائیں اور جراثیم کش دوا کو کسی لکڑی کی مدد سے ہی ملایا جائے۔

جراثیم کش دوا کے استعمال کے بعد وہاں ٹھہرنے کی مقررہ مدت پر عمل کرنے سے بھی محفوظ اور معقول استعمال میں مدد مل سکتی ہے۔

صحیح جراثیم کش دوا کا صحیح کیڑے کے خلاف صحیح وقت پر صحیح مقدار میں صحیح طریقے سے استعمال ہی محفوظ اور معقول استعمال ہے۔

کسانوں کو صلاح دی جاتی ہے کہ وہ ممنوعہ جراثیم کش ادویات نہ خریدیں۔ کثیر جہتی جراثیم کش ادویات کے استعمال سے بچا جائے اور سب سے پہلے ہرے لیبل والے جراثیم کش دواؤں کے استعمال کو ترجیح دی جائے۔ اس کے بعد نیلے، پیلے اور لال لیبل والے جراثیم کش دواؤں کا استعمال کیا جائے۔

پانی سے علاج ایک قدرتی طریقہ

اس زمین پر پانی ایک معجزہ ہے جو ہائیڈروجن کے دو ایٹمس اور آکسیجن کے ایک ایٹم کے باہم ملنے سے برپا ہوا ہے۔ رب کائنات نے جب اس زمین کی تخلیق فرمائی تو یہاں ایک متعینہ مقدار میں پانی اتارا اور ہر زندہ شے پانی سے پیدا کی۔ اس سرزمین پر خشکی کے مقابلے پانی کی مقدار ستر فیصدی ہے اور انسانی جسم میں بھی اس کا یہی تناسب برقرار رکھا گیا ہے۔

سائنسدانوں کا خیال ہے کہ پانی ایک ایسی دوا کے مانند ہے جو نہ صرف انسانی بیماریوں کو روکتا ہے بلکہ اہم بیماریوں کا علاج بھی کرتا ہے۔ لورین آئینسلے کے مطابق اس سرزمین پر اگر کوئی جادوئی شے ہے تو وہ پانی ہے۔ انسانی جسم میں دل جیسا اہم عضو اس وقت سے دھڑکنا شروع ہوجاتا ہے جب بچہ اپنی ماں کے پیٹ میں محض بیس دن کا ہوتا ہے اور پھر اس کی آخری سانس تک دھڑکتا ہی رہتا ہے۔ دل کا دھڑکنے کے لئے بار بار سکڑنا اور پھیلنا اس پانی کیوجہ سے ممکن ہے جو اس کے خلیوں میں موجود ہوتا ہے۔ آنتوں میں نظام ہضم کے لئے پانی ہی ذمے دار ہے۔ غذا میں موجود تغذیات پانی میں حل ہوکر ہی خون میں منتقل ہو پاتے ہیں۔ جہاں سے وہ جسم کے ایک ایک خلیے میں پہنچ کر توانائی فراہم کرتے ہیں۔

پانی کی کمی مہلک ثابت ہوتی ہے

انسانی جسم میں پانی کی کمی سے طرح طرح کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ بالخصوص چھوٹے بچوں، بوڑھوں یا لمبی بیماری میں مبتلا مریضوں میں پانی کی کمی مہلک ثابت ہوسکتی ہے۔ ایسی ہلاکت خیزی کے تجربات عام طور پر سامنے آتے رہتے ہیں۔ بزرگوں، بچوں یا مریضوں کو اگر غیر معمولی طور پر الٹیاں یا دست آجائیں تو انہیں مسلسل پانی پلانے کا مشورہ دیا جاتا ہے کیوں کہ اگر یہ صورت حال دیر تک جاری رہ جائے تو اسکے مہلک نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق بہت سی بیماریاں جیسے قبض، سر درد، خواتین میں حیض کی بے قاعدگی، وزن میں اضافہ، بلڈ پریشر، چکر آنا، جوڑوں کا ورم اور درد، ذہنی خلفشار، کولسٹرول میں اضافہ، آنکھوں کا جریان خون، اعضاء کی کارکردگی کا معطل ہوجانا، اینیمیا، سائنوسائیٹس، قلبی عارضے یہاں تک کہ قولون، الیوفیکس، جگر، پھیپھڑوں اور رحم کے کینسر کے لئے بھی پانی کی کمی ذمے دار ہوتی ہے لیکن اگر اس کمی کی طرف توجہ دی جائے تو بڑی حد تک ان بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ پانی دماغی خلیوں کو قوت دیتا اور یادداشت کو بڑھاتا ہے: دماغ کے گرے میٹر (Grey matter) میں 85% تک پانی ہوتا ہے۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ اگر اس میں 2 فیصد کی کمی واقع ہوجائے تو یاد داشت متاثر ہونے لگتی ہے اور انسانوں کی جوڑنے اور گھٹانے کی اہلیت کم ہوجاتی ہے۔ اگر جسم میں پانی کی کمی نہ ہونے دی جائے تو دماغی صلاحیتوں کو نارمل رکھا جاسکتا ہے۔

پانی قلب کی نارمل دھڑکن کیلئے ضروری

تجربات سے پتا چلتا ہے کہ جسم میں پانی کی کمی سے دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہوجاتی ہے لیکن اگر اس کمی کو بحال کر دیا جائے تو دھڑکن نارمل ہوجاتی ہے۔

گردے کی پتھری کیلئے پانی بے مثال دوا

حضرت عیسیٰ علیہ السلام سے بھی 2000 سال پہلے ہپوکریٹس (Hipocrates) نے پیشاب کی نالی میں پتھری کی تکلیف کو رفع کرنے کیلئے زیادہ مقدار میں پانی پینے کی سفارش کی تھی۔ موجودہ سائنس کے مطابق بھی گردے کی پتھری سے حفاظت کا بہترین طریقہ کثیر مقدار میں پانی کا استعمال ہے۔ گردے کی پتھری سے بچنے کیلئے عام طور سے جو کا پانی تجویز کیا جاتا ہے۔

موٹاپے کا علاج پانی

زیادہ پانی پینے والے کھانا کم کھاتے ہیں اور اس طرح قدرتی طور پر ان کا وزن قابو میں رہتا ہے۔ ماہرین کے مطابق وہ لوگ جن کا وزن بڑھا ہوا ہو وہ روزانہ 5 سے 6 گلاس نیم گرم پانی پئیں اور پھر پانی کے کرشمے دیکھیں کہ وہ کس طرح ان کے بڑھے ہوئے وزن کو کم کر دیتا ہے۔ ماہرین کے مطابق اگر صبح نہار منہ صرف دو گلاس تازہ پانی ہی پی لیا جائے تو وہ عام صحت کو قائم رکھنے کیلئے کافی ہے۔ کیوں کہ صبح اٹھنے کے بعد پیٹ خالی ہوتا ہے اسلئے پانی کو جسم کے زہریلے مادے خارج کرنا آسان ہوتا ہے اس کے علاوہ پانی خون کو پتلا کرنے اور بدن کے اہم اعضا کو تقویت پہنچا کر انہیں چاق و چوبند رکھنے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اوپر بیان کی گئی بیماریوں کو روکنے میں بھی پانی بہت اہم رول ادا کرتا ہے۔ اس سلسلے میں مسٹر آر جی گنگن وانی نے عوام کی بہبود کے خیال سے 'ڈکن کرانیکلس' نامی میگزین میں 'پانی سے معجزاتی علاج' عنوان کے تحت ایک مضمون شائع کیا تھا جس میں انہوں نے جاپان سکینیس اسوسی ایشن، کا حوالہ دیتے ہوئے لکھا تھا کہ پانی کے ذریعے بہت سی بیماریوں کا علاج ممکن ہے۔ ان میں سر درد، ہائی بلڈ پریشر، دمہ، نرخرے کی جھلی کا ورم، اینیمیا، عام فالج، موٹاپا، جوڑوں کا ورم اور درد، ناک کے

جوف کی سوجن، کھانسی، پھیپھڑوں کا دق، جگر کی خرابی، پیشاب اور تناسلی امراض، تیزابیت، پیچش، کانچ نکلنا، قبض، ذیابیطس، امراض چشم، بے قاعدہ حیض، لیکوریا، حلق کا ورم اور رحم و پستان کے کینسر جیسی بیماریاں شامل تھیں۔

ہر جاندار کی صحت کا مدار

اب سے تقریباً 2500 سال پہلے کنفیوسیٹس نے کہا تھا کہ کسی بھی جاندار کی صحت اس کے معدے کی صحت پر موقوف ہوتی ہے۔ ایک جدید سنت پرم ہنس یوگ آنند کا تجزیہ بھی یہی ہے کہ سال کے تین سو پینسٹھ دن کھاتے رہنے والا شخص پیچیدہ امراض کا شکار ہو جاتا ہے اس بیان کی روشنی میں رمضان کے روزے اللہ کا انتہائی کرم اور اس کی رحمت سے تعبیر کیے جاسکتے ہیں۔ دیکھا جائے تو صاف پانی جسم کے اندر پہنچ کر پوری طرح اس کی صفائی کر دیتا ہے تاکہ نظام ہضم کی کارکردگی بڑھ جائے، یہ ایک حقیقت ہے کہ جب پانی کے ذریعے قولون اور آنتوں کی اندرونی جھلی دھل کر صاف ہو جاتی ہے تو غذا میں موجود تغذیات کا خون میں انجذابی عمل تیز ہو جاتا ہے اور نتیجے میں جسم کے اندر صحت مند خون کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ ظاہر ہے یہ صحت مند خون جسم کے جس حصے میں پہنچے گا وہاں کی بیماریوں اور عارضوں کو ختم کرنے میں مددگار ثابت ہوگا۔

پانی سے علاج کا طریقہ

پانی کے ذریعے علاج کا طریقہ یہ ہے کہ صبح اٹھنے کے فوراً بعد 1.26 کلو یا 1260 ملی لیٹر تازہ، صاف پانی پی لیا جائے، یہ کام منہ ہاتھ دھونے اور دانت صاف کرنے سے بھی پہلے کیا جانا چاہیے۔ اگلے پینتالیس منٹ تک کچھ بھی کھایا پیا نہ جائے، اس بات کا بھی خیال رہے کہ رات کو سونے سے پہلے جسم کو متحرک کرنے والی کوئی شئے یا مشروب کا استعمال نہ کیا جائے۔ ایک دفعہ میں اس قدر پانی پی لینا یقیناً ایک مشکل کام ہے لیکن چند

روز کی کوشش اسے آسان بنا دے گی ایک بار میں جس قدر بھی پانی آسانی سے پیا جا سکے پی لیں اور اس کے بعد یا تو لیٹ جائیں یا پھر ایک جگہ کھڑے ہو کر چلنے کی کوشش کریں۔ تھوڑا وقفہ دے کر باقی پانی بھی پی لیں۔ چند روز ضرور دشواری محسوس ہوگی لیکن بعد میں یہ کام آسان ہو جائے گا۔ جوڑوں کی سوجن یا درد میں مبتلا مریضوں کو پہلے ہفتے میں پانی پینے کا یہ عمل دن میں تین بار دہرانا چاہیے۔ لیکن بعد میں صرف ایک ہی بار پانی پینا کافی ہوگا۔ پانی سے علاج کے دوران کھانے کے دو گھنٹے بعد پانی پینا چاہیے۔ ساتھ ہی مشروبات وغیرہ سے بھی مکمل طور پر پرہیز کرنا چاہیے۔ تجربات شاہد ہیں کہ پانی کے ذریعے حسب ذیل بیماریاں ان کے سامنے دی گئی مدت میں دور ہو سکتی ہیں۔

۱۔ ہائی بلڈ پریشر (ایک مہینہ)
۲۔ قبض (ایک یا دو دن)
۳۔ ذیابیطس (ایک سے دو ہفتے)
۴۔ کینسر (ایک مہینہ)
۵۔ پھیپھڑوں کی دق (3 سے 9 مہینے)

اس طریقہ علاج کو اپنانے والے ایک نوجوان کا کہنا تھا کہ پہلے روز پانی پینے کے بعد اسے تین بار پیشاب کے لئے جانا پڑا جس کے بعد اسے ناشتہ انتہائی ذائقہ دار اور راحت بخش محسوس ہوا دوسرے دن اس کے اجابت کے مسائل حل ہو گئے اور تین مہینوں کے اندر اس کا وزن بڑھ گیا۔ اس نے بتایا کہ اس علاج کے بعد سے اب تک وہ کبھی بیمار نہیں ہوا یہاں تک کہ معمولی نزلہ اور کھانسی تک اسے نہیں ہوئی۔

علاج کی غرض سے پانی کا استعمال

واٹر یا ہائیڈرو تھیراپی، (Water or Hydro Therapy) کہلاتا ہے۔ پانی پی کر بیماریوں کا علاج یا روک تھام واٹر تھیراپی کا صرف ایک پہلو ہے جب کہ دوسرا پہلو

اور بھی ہے جس میں پانی کو جسم کے باہر سے استعمال کیا جاتا ہے۔ عام گرم پانی کے ٹب میں لیٹنے یا پھر گندھک کے چشموں سے نکلنے والے گرم پانی میں خود کو ڈبونے سے جو لطف اور راحت حاصل ہوتی ہے وہ تو ہے ہی تاہم اس عمل کے دوران نہ صرف جسم کے بہت سے درد رفع ہوجاتے ہیں بلکہ جسمانی حرکت میں بھی اضافہ ہوتا ہے اور بعض بیماریاں تک دور ہوجاتی ہیں۔

انسانی جسم جیسے ہی گرم پانی کے اندر جاتا ہے اسی لمحے پانی کے فوائد حاصل ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔ سب سے پہلے اسے گرمائش کا احساس ہوتا ہے جس کے ساتھ ہی پانی اس کے جسم کو اوپر اچھال کر ہلکا کردیتا ہے اور وہ کسی قدر زمینی کشش سے آزاد ہوجاتا ہے اور پھر ان کے اثر سے جسم کا اندرونی نظام متاثر ہونے لگتا ہے۔

گرم پانی جسم کو گرم کردیتا ہے

یہ عمل اوپری جلد سے شروع ہوتا ہے۔ فوراً ہی دل اپنی کارکردگی تیز کردیتا ہے اور وہ زیادہ قوت سے خون پمپ کرتا ہے تاکہ جسم کی اوپری شریانوں میں پہنچ کر بڑھی ہوئی حرارت کو نارمل کرنے کا عمل شروع کرسکے۔ اوپری شریانوں میں تیزی سے خون کا دوران وقتی طور پر خون کا دباؤ بڑھا دیتا ہے۔ گرم خون کے زیر اثر تیزی سے پسینہ آتا ہے جو عام حالت میں جلد سے نکل کر بخارات کی شکل میں فضا میں تحلیل ہونے لگتا ہے جس کے ساتھ ہی جسمانی درجہ حرارت نارمل ہونے لگتی ہے لیکن گرم پانی میں ڈوبے ہوئے جسم سے پسینہ نہیں نکل پاتا اور اوپری شریانوں کا خون ٹھنڈا ہونے کے بجائے مزید گرم ہوجاتا ہے۔ یہ گرم خون جب جسم کے دوسرے حصوں میں گہرائی تک پہنچتا ہے تب وہ پورے جسم کو مزید گرم کردیتا ہے۔ اگر گرم پانی کا درجہ حرارت 104 ڈگری فارن ہائیٹ تھا تو 20 منٹ کے اندر جسم کا مجموعہ درجہ حرارت 102 ڈگری فارن ہائیٹ ہوجاتا ہے۔

گرم پانی میں لیٹنے والے تصدیق کریں گے کہ کچھ دیر بعد ہی بے حد راحت اور سکون کا احساس ہونے لگتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ گرم خون جسم کی شریانوں میں لگاتار گردش کرتا رہتا ہے اور اس کی بڑھی ہوئی حرارت شریانوں کو پھیلا کر چوڑا کردیتی ہے جس کے سبب دوران خون زیادہ آسانی اور بغیر کسی رکاوٹ کے ہونے لگتا ہے۔ اس کی وجہ سے بڑھا ہوا بلڈ پریشر ایک بار پھر نیچے آجاتا ہے۔

گرم پانی رگوں کو کھولتا ہے

وجہ چاہے کچھ بھی ہو لیکن اگر جسم کا کوئی عضلہ کبھی کسی تناؤ کا شکار ہوجائے تو وہ اپنے اندر موجود نسوں (Newes) اور رگوں (Blood Vessels) پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ رگوں کے اندر دوران خون میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اور وہ عضلے کو اتنی مقدار میں آکسیجن مہیا کرنے میں ناکام ہوتا ہے جتنی کہ مہیا کرنا چاہیے جس سے عضلے میں گھٹن اور درد کی شکایت پیدا ہوجاتی ہے۔ نسوں پر دباؤ پڑنے سے درد اور تکلیف میں اضافہ ہوجاتا ہے اور اس طرح عضلے میں تکلیف اور ناخوشگواری کا احساس بڑھ جاتا ہے لیکن جیسے ہی وہ عضلہ گرم پانی کے اندر جاتا ہے الٹا عمل شروع ہوجاتا ہے اور اسے راحت اور طمانیت محسوس ہونے لگتی ہے۔ گرم پانی رگوں کو کھولتا ہے اور ان میں رکاوٹ دور ہونے سے دوران خون تیز ہوجاتا ہے جس کے زیر اثر عضلے کو آکسیجن کی خاطر خواہ فراہمی بحال ہوجاتی ہے۔ نسوں پر دباؤ جیسے کم ہوتا ہے ویسے ویسے درد اور تکلیف میں افاقہ ہونے لگتا ہے اور عضلے میں راحت اور خوشگواری کا احساس بڑھنے لگتا ہے اگر طبی زبان میں بات کریں تو جب کوئی عضلہ تناؤ سے آزاد ہوتا ہے تو اس کے مختلف ریشوں کے درمیان فاصلہ پیدا ہوجاتا ہے اور اس طرح خون کی رگوں کو خون کی ضروری مقدار وہاں پہنچانے میں بالکل دقت نہیں ہوتی۔ جسمانی تحول کے نتیجے میں عضلے کے اندر جو بھی زہریلے فاضل مادے جیسے لیکٹک ایسڈ وغیرہ پیدا ہوجاتے ہیں خون انہیں باہر نکال

کران کی جگہ تازہ آکسیجن اور غذا سے حاصل کیے ہوئے تغذیات وہاں پہنچا دیتا ہے جس کے ساتھ ہی عضلہ راحت اور خوشگواری کا احساس کرنے لگتا ہے۔

ورزش اور مساج بھی بہتر

ماہرین کا خیال ہے کہ اگر گرم پانی میں جسم کو ڈبونے کے ساتھ ساتھ عضلات کی تھوڑی ورزش اور مساج بھی کرلیا جائے تو نتائج اور بھی بہتر اور دیرپا ہوتے ہیں۔ واٹر تھیراپی کا یہ طریقہ ان لوگوں کے لیے بہت کارگر ہے جو عموماً ایک جگہ بیٹھ کر لکھنے پڑھنے کا یا پھر کمپیوٹر وغیرہ پر کام کرتے ہیں اور جس کے باعث ان کی گردن، کمر یا ہاتھوں، پیروں کے حصوں میں عضلات اکڑ جاتے ہیں۔

☆☆☆

قیلولہ سے دل کو قوت حاصل ہوتی ہے

دوپہر کے کھانے کے بعد تھوڑی دیر نیند لینا، ستانا یا آرام کرنا قیلولہ کہلاتا ہے اور علماء کرام اسے سنت نبوی ﷺ قرار دیتے ہیں۔ طبرانی کی ایک روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا ''تم قیلولہ کیا کرو کیوں کہ شیاطین قیلولہ نہیں کرتے''۔ حضرت اسحاق ابن عبداللہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ '' قیلولہ اچھے لوگوں کا کام ہے، اس سے دل از سرنو توانا ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے قیام اللیل (رات کے وقت تہجد کی نماز) میں مدد ملتی ہے۔

زمانۂ حال میں قیلولہ کے اثرات

یہ تو آج سے چودہ سو سال پہلے کی اسلامی تعلیمات ہیں، لیکن حالیہ سائنسی تحقیقات بھی اس کی تصدیق کرتی ہیں، ایک مغربی طبی جائزے کے مطابق دوپہر میں ایک گھنٹے کی نیند سے دل کو بہت زیادہ فائدہ پہنچتا ہے۔ امریکی ریاست پنسلوانیا کے ایلیگینی کالج کے ریسرچرز ریان برنڈل اور سارا کونکلن نے ذہنی دباؤ کے ایک ٹسٹ کے بعد دل کے افعال پر قیلولہ کے مثبت اثرات کا جائزہ لیا تھا، ان لوگوں نے یہ دیکھا تھا کہ جن شرکاء نے دن میں 45 منٹ کی نیند لی تھی ان کا اوسط بلڈ پریشر نفسیاتی ذہنی دباؤ کے بعد ان لوگوں کے مقابلے میں کم تھا، جنہوں نے کوئی آرام نہیں کیا تھا۔ ریسرچ کے دوران یہ بھی دیکھا گیا کہ جدید معاشرے کی بہت سی سرگرمیوں مثلاً بہت دیر تک کام

کرنا، شیڈول، شفٹوں میں کام، بڑھتی ہوئی پریشانی، انٹرنیٹ کا مسلسل استعمال اور رات گئے تک ٹی وی دیکھنے سے رات کی نیند پر بہت خراب اثر پڑ رہا ہے۔

قیلولہ سے بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد ملتی ہے

دل کی کارکردگی پر قیلولہ کے اثرات کا جائزہ لینے کے لئے ریسرچ نے یونیورسٹی کے 85 صحت مند طلبہ کو دو گروپوں میں تقسیم کیا تھا، ایک گروپ کو دن میں 60 منٹ کا وقفہ دیا گیا، جس میں انہیں سونے کا موقع ملتا تھا۔ جبکہ دوسرے گروپ کو دن میں سونے کا موقع فراہم نہیں کیا گیا، ریسرچرز نے طلباء کو ایک سوال نامہ بھی پر کرنے کے لئے دیا، جس میں ان کی نیند کے معیار کے بارے میں پوچھا گیا تھا، اس میں ان سے ریاضی کی ایک پیچیدہ مشق بھی کروائی گئی، جس میں جمع تفریق کے سوالات تھے اور پھر یہ دیکھا گیا کہ اس دوران ان کے دل کی حالت کیسی تھی، اس پورے تجربہ کے دوران تھوڑی تھوڑی دیر کے وقفہ سے طلباء کا بلڈ پریشر جانچا گیا اور ان کی دھڑکن نوٹ کی گئی، ریسرچ کرنے والوں نے دیکھا کہ دن میں تھوڑی دیر سونے والوں کا دل نئے سرے سے توانا ہو گیا تھا اور جو لوگ دن میں نہیں سوئے تھے، ان میں غنودگی کی کیفیت بھی دوسرے گروپ سے زیادہ تھی، جن لوگوں نے قیلولہ کیا تھا ان کی اوسط بلڈ پریشر ریڈنگ بھی مخالف گروپ کے مقابلے میں کم تھی، اس تجربہ سے یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ دن کے وقت 45 سے 60 منٹ کی نیند سے کسی ذہنی دباؤ والے کام کے بعد بلڈ پریشر کو معمول پر لانے میں مدد ملتی ہے۔

شخصیات پر قیلولہ کا اثر

مغربی دنیا کے نامی گرامی افراد بھی قیلولہ کی افادیت سے آگاہ تھے، دوسری جنگ عظیم کے دوران برطانیہ کے وزیراعظم سرونسٹن چرچل نے دوپہر کی نیند کو

Power Nap کا نام دیا تھا، وہ کہتے تھے کہ روزانہ تھوڑی دیر قیلولہ کرنے سے ان کا ذہن بالکل تازہ ہو جاتا ہے، جس سے کامیاب جنگی حکمت عملی اختیار کرنے میں مدد ملتی ہے، وہ اپنے ساتھیوں کو بھی لنچ اور ڈنر کے درمیان تھوڑی دیر آرام کرنے کا مشورہ دیتے تھے، ایک اور برطانوی وزیراعظم مارگریٹ تھیچر نے اپنے معاونین کو حکم دے رکھا تھا کہ انہیں دن کے ڈھائی اور ساڑھے تین بجے کے درمیان ڈسٹرب نہ کیا جائے تاکہ وہ کچھ دیر اپنی نیند پوری کر سکیں۔ سابق امریکی صدر بل کلنٹن بھی روزانہ سہ پہر تین بجے یہی کام کرتے تھے۔

یہ اسلام کی تعلیمات کی روشنی ہے کہ آج بھی اسلام سے غیر مانوس لوگ واسطہ در واسطہ اسلامی تعلیمات سے بہرہ ور ہونے میں راحت محسوس کرتے ہیں، درحقیقت قیلولہ ایسا عمل ہے جس سے انسان کو نہ صرف جسمانی بلکہ روحانی قوت بھی حاصل ہوتی ہے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

قیلولہ: دل کی صحت کے لئے مفید

دوپہر کے کھانے کے بعد تھوڑی دیر نیند لینا یا ستانا یا آرام کرنا قیلولہ کہلاتا ہے۔ قیلولہ اچھے لوگوں کا کام ہے اس سے دل از سر نو توانا ہوتا ہے۔ یہ تو آج سے 14 سو سال پہلے کی اسلامی تعلیمات ہیں لیکن حالیہ سائنسی تحقیقات بھی اس کی تصدیق کرتی ہیں۔ ایک مغربی جائزے کے مطابق دوپہر میں ایک گھنٹے کی نیند سے دل کو بہت زیادہ فائدہ پہنچتا ہے۔ امریکی ریاست پنسلوانیا کے ایلیسکیٹینی کالج کے ریسرچر ریان برنڈل اور سارکونکلن نے ذہنی دباؤ کے ایک ٹسٹ کے بعد دل کے افعال پر قیلولہ کے مثبت اثرات کا جائزہ لیا تھا۔ ان لوگوں نے یہ دیکھا تھا کہ جن شرکاء نے دن میں 45 منٹ کی نیند لی تھی ان کا اوسط بلڈ پریشر نفسیاتی ذہنی دباؤ کے بعد ان لوگوں کے مقابلے میں کم تھا جنہوں نے کوئی آرام نہیں کیا تھا۔ اسلام نے قیلولہ کو نبی کریم ﷺ کا پسندیدہ عمل قرار دیا ہے۔

لائف اسٹائل کی اہمیت

امراض غیر متعدیہ مزمنہ (Non-communicable chronic diseses) مثلاً موٹاپا اور اس کی وجہ سے پیدا ہونے والے امراض جیسے بلڈ پریشر (ضغط الدم)، گردوں کے امراض، جوڑوں کے امراض، شگر، تھائرائیڈ وغیرہ آج کل جس تیزی سے پھیل رہے ہیں پوری دنیا ان امراض کے روکنے اور تحفظ میں لگی ہوئی ہے چونکہ ان امراض کا تعلق زندگی گزارنے کے عام اصولوں کے ساتھ متعلق ہے اس کے اس لئے اس سلسلہ میں ہمارے لائف اسٹائل کی اہمیت کافی بڑھ جاتی ہے۔ عام معاشی حالات بہتر ہونے کی وجہ سے آج کل ہمارے معاشرہ میں کھان پان میں بڑی تیزی کے ساتھ تبدیلی واقع ہوئی ہے۔ مرغ، مچھلی، اصلی گھی، دودھ، جو محض امرا اور شرفاء کے لئے مختص سمجھا جاتا تھا اب الحمدللہ عام آدمی کو میسر ہے۔

دل کا دورہ اب مالداروں کا مرض نہیں

اس کے علاوہ آج کل کوئی بھی ذریعہ معاش ذہنی دباؤ اور ٹینشن سے خالی نہیں کیونکہ آج کے انسان کی نظر محض طبعی اشیاء پر ہے اور اس کا اعتقاد غیر مرئی، روحانی اور مابعد الطبعیات چیزوں سے دور ہوتا جارہا ہے اور اسی لئے اب میڈیکل کالج کی ایمرجنسیوں اور ہاسپٹل کے آئی سی یو میں امراء اور غرباء برابر دیکھنے میں آرہے ہیں بلکہ

ایک تحقیق کے مطابق اب غرباء یا اوسط طبقے کے افراد امراض قلب اور دیگر امراض کے علاج کیلئے ان جگہوں پر زیادہ نظر آتے ہیں دل کا دورہ اب امراء کا مرض نہیں رہا اس میں امراء اور غرباء برابر کے شریک ہیں جس کی وجہ دراصل معاشی سماجی اور ثقافتی حالات میں برق رفتاری کے ساتھ آنے والی تبدیلی ہے۔ امراء چونکہ تعلیم یافتہ ہیں اس لئے انہوں نے مرغن اغذیہ کو لطیف بنانے کیلئے مہنگے اور اعلیٰ درجہ کے تیلوں کا استعمال شروع کردیا ہے جب کہ اوسط طبقے کے لوگ تعلیم یافتہ نہ ہونے کی وجہ سے یا پھر ان تیلوں کے مہنگا ہونے کی وجہ سے آج بھی ڈالڈا اور سستے اور گھٹیا قسم کے تیل استعمال کررہے ہیں۔

ہم کونسا تیل کھائیں؟

واضح رہے کہ ہندوستانی کھانے گھی اور تیل کے بغیر تیار نہیں ہوتے اس لئے آج غرباء اور درمیانی طبقے کی مردوں اور عورتوں میں بھی موٹاپا دیکھنے میں آرہا ہے اور اسی لئے اب دل کے درد یا ہارٹ اٹیک کیلئے کسی بھی طبقے اور سماج کے لوگ برابر متاثر ہورہے ہیں۔ چونکہ ہندوستانیوں کا کھانا بغیر تیل کے تیار نہیں ہوتا اس لئے سوال یہ ہے کہ ہم کونسا تیل کھائیں جو ہماری صحت کیلئے بہتر ہو اور جس کے استعمال سے خون میں خراب غلیظ چربی ہونے کے امکانات کم ہوجائیں۔ اور موٹاپے سے بھی دور رہیں۔

بہترین تیل کونسا ہے؟

بہترین تیل وہ ہے جو ان سیچوریٹڈ (Unsaturateed) ہو جس میں اومیگا3 (Omega-3) ملا ہو اور جو طبعی طور پر علیحدہ کیا گیا ہو اور اس میں کسی بھی طرح کے محافظ کیمیاوی اجزاء شریک نہ کئے گئے ہوں چنانچہ سویا، چاول، سرسوں، تل (seasame) بنولے کا تیل (Rape Seeds) زیتون کا تیل اس فہرست میں اول نمبر شامل کئے جاتے ہیں۔ دوسرے نمبر پر سورج مکھی اور سن فلاور کا تیل مانا جاتا ہے۔

ریفائنڈ آئل

آج کل ہر آدمی ریفائنڈ آئل کا نام جانتا ہے لیکن دراصل کسی بھی تیل کو ریفائن کرنے کا مطلب ہے اس کے اندر موجود مخصوص چربی (Free fatty Acids) کو علیحدہ کر کے اس کے ذریعہ پیدا ہونے والی بدبو کو دور کر دیا جائے تاکہ وہ خوشبودار اور خوش ذائقہ ہوسکے اس عمل کے دوران اس تیل کے اندر موجود بیٹا کیروٹن اور وٹامن ای جیسے کارآمد غذائی اجزاء ضائع ہوجاتے ہیں۔ ریفائنڈ آئیل کو آپ بہت زیادہ دنوں تک بغیر خراب ہوئے استعمال کرسکتے ہیں لیکن ظاہر ہے کہ اس طریقہ کار کے دوران اس میں نقصان دہ اور مضر کیمیائی اجزاء بھی شامل ہوجاتے ہیں اسی لئے باقاعدہ طور پر علاحدہ سے ان تیلوں میں مفید غذائی اجزاء اور وٹامنس شامل کیئے جاتے ہیں۔

کھانے کا تیل اسٹور کیسے کریں

کھانے کا تیل ہمیشہ اسٹیل، شیشے یا مٹی کے برتن میں محفوظ کریں پلاسٹک اور ٹن کے کنستروں میں تیل کو رکھنا مناسب نہیں، تیل کو ہمیشہ دھوپ سے دور ٹھنڈی اور محفوظ جگہ پر رکھیں اور ہر ماہ نیا ذخیرہ استعمال کریں۔ زیادہ دنوں تک رکھے ہوئے تیل میں مختلف غیر طبعی تبدیلیاں پیدا ہوجاتی ہیں۔ واضح ہو کہ پیکٹ لیول کے اوپر تیل کو پیک کرنے کی تاریخ نہ لکھ کر اس تیل کو تیار کرنے کی تاریخ لکھی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں موجود چکنی مواد کی مقدار اور وٹامن کی مقدار بھی تحریر کرنا چاہیئے۔ کبھی بھی تیل کو 180 ڈگری سینٹی گریڈ (Smoking oil) سے زیادہ پر فرائی نہ کریں ایسا کرنے سے بد ہضمی، دست، قے، متلی، ذہنی اور اعصابی تھکاوٹ واقع ہوسکتی ہے۔ اس کے علاوہ جگر پر چربی آسکتی ہے۔ فرائی پان بہت بڑا اور گہرا نہ ہو، تاکہ آپ حسب ضرورت تیل ہی استعمال کریں اور ہلکی آنچ پر ہی تیل گرم کریں۔ پانی ملا تیل زیادہ نقصان دہ ہوتا ہے۔

استعمال شدہ تیل جس میں کھانے کے اجزاء بھی موجود ہوں ہرگز ہرگز دوبارہ استعمال نہ کریں اور اس کو ضائع کر دیں۔

کتنا تیل استعمال کریں

محنت کا کام کرنے والے مزدور، پہلوان اور شدید ریاضت کرنے والے لوگوں اور بچوں میں تیل کی زیادہ مقدار درکار ہوتی ہے ہلکا پھلکا معمولی کام کرنے والے یا بیٹھنے کا کام کرنیوالے علماء، فضلاء تجار ڈاکٹرس اور انجینئر وغیرہ کو پورے دن میں چار پانچ چائے کی ضرورت ہوتی ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق ایک بالغ آدمی کی ماہنامہ تیل کی مقدار آدھا لیٹر ہوتی ہے۔ ضرورت سے زیادہ تیل موٹاپا اور اسکے ذریعہ پیدا ہونے والے دیگر امراض کا سبب ہوسکتا ہے۔ خون میں خراب چکنائی بڑھ کر امراض قلب ہوسکتے ہیں۔

روغن زیتون اعلیٰ قسم

تیلوں میں سب سے اعلیٰ تیل زیتون کا تیل مانا جاتا ہے۔ اور کیوں نہ ہو مالک حقیقی نے قرآن کریم میں اس تیل کی قسم کھا کر اس کی اہمیت کو ہزاروں سال پہلے ہی بتا دیا تھا سائنس آج اس کی طبی اور غذائی اہمیت کا خلاصہ کر رہی ہے۔ زیتون کے تیل کا تجزیہ کرنے پر اس میں صحت مند چربی ''مونوانسچوریٹیڈ فیٹی ایسڈس'' (MUFA) 73 گرام فی 80 گرام اور غیر صحت مند چربی ''پولی انسچوریٹیڈ فیٹی ایسڈس'' (PUFA) 11 گرام فی 100 گرام پائی جاتی ہے اسکے علاوہ اس تیل میں وٹامن ای قدرتی طور پر 14 ملی گرام فی 100 گرام پایا جاتا ہے۔

ورجن آئل

اس تیل کو کہتے ہیں جو طبعی طور پر بغیر حرارت اور بجلی کی مشین کے سادہ طور پر بغیر کسی کیمیائی جز کے ملائے بغیر تیار کیا جاتا ہے۔ یہ تیل سب سے بہتر تصور کیا جاتا ہے۔

چنانچہ سلاد اور اچار میں اسی تیل کا استعمال کیا جانا چاہیئے۔ چونکہ اس میں محافظ کیمیائی اجزاء کی شرکت نہیں کی جاتی اسی لئے اس کو ڈیپ فرائی یا بگھار لگانے کے لئے استعمال نہیں کیا جا سکتا کیونکہ بگھار لگانے کے لئے جو درجہ حرارت درکار ہوتا ہے اس تک پہونچتے پہونچتے اس تیل میں (فرائی پان میں) آگ لگ جاتی ہے اس لئے بگھار کیلئے ریفائنڈ آئل ہی استعمال میں لایا جاتا ہے۔ طبعی طور پر علیحدہ کئے ہوئے تیل سردیوں میں جم جاتے ہیں کیونکہ ان میں طبعی موم موجود ہوتا ہے۔ برخلاف اس کے ریفائنڈ آئل سردیوں میں بھی نہیں جمتے کیونکہ ان سے طبعی ویکس یا مومیائی اجزاء کو پہلے ہی سے علیحدہ کر دیا جاتا ہے۔ اسی لئے ان کو ریفائنڈ کہا جاتا ہے۔

لمحۂ فکریہ

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کونسا تیل استعمال کریں؟ مارکیٹ میں کئی ایک تیل دستیاب ہیں ہر کمپنی اپنے تیل کو بیچنے کے لئے مختلف طرح کے اشتہارات کا استعمال کرتی ہے۔ عام آدمی کی سمجھ سے باہر ہے کہ وہ کونسا تیل استعمال کرے؟ میری ذاتی رائے یہ ہے کہ آپ جس علاقہ میں رہتے ہیں اس علاقہ کی آب و ہوا کے مطابق وہاں کی زمین سے پیدا ہونے والے تیل کا استعمال کریں۔ مثلاً جنوبی ہند کے لوگ مونگ پھلی، ناریل، پام آئل کا استعمال کریں محنت کا کام کرنے والے افراد چکنا اور تلا کھانا استعمال کر سکتے ہیں جب کہ آفس کا کام کرنے والے لوگوں کو معمولی مقدار میں ہی تیل استعمال کرنا چاہیئے۔ جن لوگوں کی زندگی میں ریاضت جسمانی شامل ہے ان کو کھانے کے تیل کے انتخاب میں زیادہ دماغ صرف کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

تیل کیسے استعمال کریں؟

شمالی ہندوستان اور مغربی ہندوستان میں وہاں کی آب و ہوا میں پیدا ہونے

والے تیل مثلاً سرسوں، تل، مونگ پھلی وغیرہ کا تیل استعمال کرنا چاہیئے موجودہ زمانے کے ایکسپرٹ کا خیال ہے کہ پابندی کے ساتھ ایک ہی تیل کا استعمال نہ کریں اس میں تبدیلی کرتے رہیں یا پھر ایک بڑے اسٹیل کے برتن میں کئی ایک تیل کے پیکٹ ایک ساتھ کھول دیں مثلاً اگر کسی گھر میں پانچ لیٹر تیل خرچ ہوتا ہے تو پھر اس کے لئے ایک لیٹر سورج مکھی، ایک لیٹر سرسوں ایک لیٹر مونگ پھلی ایک لیٹر ناریل اور ایک لیٹر زیتون کا تیل ملا کر رکھ دیں اور حسب ضرورت استعمال کرتے رہیں یا ایک پیکٹ ختم ہونے کے بعد دوسرا پیکٹ شروع کر دیں۔ ایک ہی کمپنی کا برانڈ استعمال نہ کریں بلکہ ان میں تبدیلی کرتے رہیں۔ ایسا اس لئے کیا جاتا ہے کیونکہ سوائے زیتون کے کوئی بھی تیل تمام ضروری غذائی اجزاء کا حامل نہیں ہوتا مختلف تیل مختلف غذائی اجزاء کے حامل ہوتے ہیں جب کہ مقصد یہ ہے کہ ہمارے ذریعے استعمال کیا جانے والا تیل سارے ضروری اور اہم غذائی اجزا پر مشتمل ہو۔

اصلی گھی کیسے استعمال کریں؟

اصلی گھی یا دیسی گھی میں چربی کے ثقیل اجزاء زیادہ ہوتے ہیں اس لئے اصلی گھی کا استعمال کم مقدار میں اور چھوٹی عمر میں مثلاً 20 سال کی عمر سے قبل ہی کریں احتیاطی طور پر 20 سال کی عمر کے بعد صرف ان لوگوں کو ہی اصلی گھی دیں جو شدید محنت کا کام کرتے ہوں۔ ڈیپ فرائیڈ آئٹمس کا استعمال بہت کم کریں۔ بازار میں دستیاب تلے ہوئے کھانے دراصل گھٹیا درجے کے تیل سے تیار کئے جاتے ہیں اس لئے ان کے استعمال سے گزیر کریں۔ بچپن ہی سے بچوں کو صحت مند غذا کا استعمال کرنے کی ہدایت کریں۔

☆☆☆

دل دراصل ایک پاور ہاؤس ہے!

ڈاکٹر نفیس احمد قاسمی چیف میڈیکل آفیسر، سینٹرل گورنمنٹ ہیلتھ اسکیم بنگلور لکھتے ہیں کہ: ہمارا دل، ہمارے جسم کے انتہائی اہم اعضا میں سے ایک ہے، ہم میں سے بہت سے لوگ اس دل کے بارے میں بہت سرسری معلومات رکھتے ہیں۔ انہیں اس حقیقت کے سوا اپنے دل کے بارے میں کچھ اور معلوم نہیں ہوتا کہ ہمارا دل جسم میں بس صرف خون پمپ کرتا ہے۔ ہماری مٹھی کے برابر جسامت رکھنے والا یہ دل دراصل ایک پاور ہاؤس ہے جو آکسیجن اور دیگر غذاؤں سے لبریز خون ہمارے جسم کے کونے کونے میں پہنچاتا ہے۔

بد قسمتی سے دل کی بیماریاں اب بہت عام ہوتی جارہی ہیں اس لئے ہمارے جسم کے اس اہم ترین عضو کے مسائل سے متعلق وہ معلومات عام ہونی چاہئیں جن مسائل میں ہمارا دل مبتلا ہوسکتا ہے۔ ہمیں ان خطرات سے بھی آگاہ ہونا چاہیے جن کی وجہ سے دل مسائل کا شکار ہوسکتا ہے۔ یہ جاننا بھی ہمارے لئے بہت اہم ہے کہ دل کو صحت مند کس طرح رکھا جاسکتا ہے۔ دل سے متعلق درج ذیل ضروری حقائق سے ہر ایک کو آگاہ ہونا چاہیے۔

انفارکشن

دل کے پٹھوں کو اگر خون کے ساتھ آکسیجن نہ ملے تو وہ مرنے لگتے ہیں اس صورتحال کو طبی اصطلاح میں انفارکشن (Infarction) کہتے ہیں۔ خون لے جانے

والی شریان میں کسی رکاوٹ کے سبب جب دل کے پٹھے کے خلیات مرنے لگتے ہیں تو دل کا دورہ پڑتا ہے جسے ہارٹ اٹیک بھی کہتے ہیں۔ دل کے پٹھوں کی اس جزوی موت کو Myocardial Infarction کا نام دیا گیا ہے۔

اسٹروک

اسٹروک (Stroke) فالج کا انگریزی نام ہے۔ فالج کی وجہ سے دماغ کو مستقل نوعیت کا نقصان پہنچتا ہے اور اس کے نتیجے میں موت بھی واقع ہوسکتی ہے۔ یہ صورتحال اس وقت پیدا ہوتی ہے جب ہمارے دماغ کی کوئی شریان کسی رکاوٹ کے باعث بند ہوجاتی ہے اور خون دماغ کے متعلقہ حصے تک نہیں پہنچ پاتا ہے۔

سسٹولک بلڈ پریشر

ہمارے بلڈ پریشر یا خون کے دباؤ کی دو سطحیں ہوتی ہیں۔ ایک سٹولک (Systolic) بلڈ پریشر اور دوسرا ڈایاسٹولک (Diastolic) بلڈ پریشر ہوتا ہے۔ جس بلڈ پریشر کی ریڈنگ زیادہ ہوتی ہے، وہ سسٹولک ہوتا ہے اور کم ریڈنگ والا بلڈ پریشر ڈایاسٹولک ہوتا ہے جب یہ ریڈنگز بالترتیب 130-120 اور 90-80 سے کم ہوتی ہیں تو بلڈ پریشر نارمل تصور کیا جاتا ہے۔

ڈایوریٹکس

پیشاب لانے والی دواؤں کو ڈایوریٹکس (Diuretics) کہتے ہیں۔ دل اگر ٹھیک طرح سے اپنا کام نہ کررہا ہو اور ہائی بلڈ پریشر ہو تو یہ گولیاں دی جاتی ہیں جن کو واٹر پلز (Water Pills) بھی کہتے ہیں۔ یہ دوائیں پیشاب کی پیداوار بڑھا دیتی ہیں اور یوں جسم سے پانی کا اخراج بڑھ جاتا ہے۔

باڈی ماس انڈیکس

اگر آپ BMI یعنی باڈی ماس انڈیکس (Body Mass Index) 20 سے 25 کے درمیان ہے تو یہ اچھا تصور کیا جاتا ہے اور اگر یہ 27 سے اوپر چلا جائے تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ کا جسمانی وزن ضرورت سے زیادہ ہوگیا ہے۔ اگر کسی کا BMI، 30 سے اوپر ہو چکا ہے تو متعلقہ شخص مٹاپے کا شکار ہے۔ جن لوگوں کا بی ایم آئی 30 سے زیادہ ہوتا ہے، ان میں دل کی بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے کیونکہ ایسی صورت میں ہائی بلڈ پریشر اور ذیابیطس کے خطرات بھی بڑھ جاتے ہیں۔

بیٹا بلاکرز

بیٹا بلاکرز (Bata Blockers) وہ دوائیں ہیں جو ہائی بلڈ پریشر، انجائنا (Angina)، ہارٹ فیل اور پریشانی (Anxiety) کے علاج میں استعمال ہوتی ہیں۔ یہ دوائیں ہائی بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن کی رفتار کم کردیتی ہیں۔

سی ری ایکٹو پروٹین

C R P یا C-Reactrive Protein ایک حلقے کی شکل کا پانچ کونوں والا پروٹین ہے جو ہمارے خون کے پلازما میں پایا جاتا ہے۔ جسم میں اگر سوزش ہو تو خون میں اس پروٹین کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ جائزوں میں دیکھا گیا ہے کہ جن مریضوں میں CRP کی سطح بلندترین ہوتی ہے، ان میں ہارٹ اٹیک کا خطرہ دگنا ہوجاتا ہے۔

کورونری آرٹری ڈیزیز

LDL یعنی Low Density Lipoprotein کو ''خراب کولیسٹرول'' بھی کہا جاتا ہے۔ جن لوگوں کے خون میں (High HDL Density Lipoprotein) کی سطح بلند ہوتی ہے، ان میں کورونری آرٹری ڈیزیز کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

ایچ ڈی ایل اور ایل ڈی ایل

دل پر اثر انداز ہونے والے دوقسم کے کولیسٹرول ہوتے ہیں۔ اگر LDL کولیسٹرول کی سطح بلند ہوجائے یا HDL کی سطح گھٹ جائے تو ان دونوں صورتوں میں شریانوں میں چربیلے مادے یعنی بلاک (Plaque) جمع ہونے لگتے ہیں۔ خون میں اگر H D L یا اچھے کولیسٹرول کی سطح بلند رہے تو شریانیں بلاک سے محفوظ رہ سکتی ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر اور ہائی کولیسٹرول

ہائی بلڈ پریشر اور ہائی کولیسٹرول وہ خرابیاں ہیں جو عموماً زیادہ وزن رکھنے والے بالغ افراد کو لاحق ہوتی ہیں اور ان کی وجہ سے امراض قلب کی شکایت ہوتی ہے۔ جو بالغ افراد فربہ ہوتے ہیں، ان کا بلڈ پریشر بھی عموماً بڑھا ہوتا ہے اور ان کے خون میں کولیسٹرول کی سطح بھی بلند ہوتی ہے۔ یہی دونوں خرابیاں دل کی بیماری کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہیں۔

دل سے متعلق کچھ اور حقائق

ہمارا دل روزانہ تقریباً 7/ہزار لیٹر خون پورے جسم میں پمپ کرتا ہے۔ ● ایک دن میں ہمارا دل لگ بھگ ایک لاکھ مرتبہ پھیلتا اور سکڑتا ہے۔ ● انجیوگرام وہ ٹیسٹ ہے جس سے دل کی بیماری کا سراغ لگایا جاسکتا ہے۔

● ڈاکٹروں کا یہ کہنا ہے کہ ایک خراب جین جیسے LTC4S یا Leukotriene C4 Synthase کہتے ہیں، بعد کی زندگی میں دل کو بیمار کرنے کا سبب بنتا ہے۔

● دل کو صحت مند رکھنے کیلئے نیند بہت ضروری ہے لیکن ضرورت سے زیادہ سونا دل کیلئے نقصان دہ ہوسکتا ہے۔ ایک وقت میں 8 گھنٹے کی بھرپور نیند کافی ہے۔

ایک جائزے میں دیکھا گیا ہے کہ جو خواتین رات کو 9/گھنٹے سے زیادہ سوتی ہیں، ان میں دل کے مسائل پیدا ہونے کے 37/فیصد زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔

صحت بخش خوراک

میساچیوسٹس میں قیام پذیر بزرگ شہریوں کے ایک جائزے سے پتا چلا کہ ان میں دل کے مسائل کا امکان 60/فیصد کم تھا اور اس کی وجہ یہ تھی کہ وہ روزانہ ایک پیالہ بھر گاجر یا میٹھا کدو کھایا کرتے تھے۔

سگریٹ نوشی

جو لوگ سگریٹ پیتے ہیں، ان میں سگریٹ نہ پینے والوں کے مقابلے میں دل کی بیماری میں مبتلا ہو کر انتقال کرنے کا امکان تین گنا زیادہ ہوتا ہے۔

شراب نوشی

شراب نوشی کو ام الخبائث یا تمام برائیوں کی ماں بجا طور پر کہا جاتا ہے۔ اگرچہ بعض مغربی ماہرین یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ تھوڑی مقدار میں شراب نوشی دل کو صحت مند رکھتی ہے لیکن وہ بھی یہ تسلیم کرتے ہیں کہ تھوڑے پر اکتفا کرنا ہر ایک کے بس میں نہیں ہوتا اور وہ بھی کثرت مے نوشی کا شکار ہو جاتے ہیں جس سے نہ صرف مٹاپا، امراض قلب بلکہ کینسر اور جگر کی خرابی کا خطرہ بھی کہیں زیادہ بڑھ جاتا ہے۔

☆☆☆

سات کھجوروں سے علاج

حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ میں ایک دفعہ بیمار ہو گیا نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم بیمار پرسی کو تشریف لائے آپ نے میرے سینے کے درمیان دست مبارک رکھا۔ مجھے اس کی ٹھنڈک دل تک محسوس ہوئی۔ آپ نے فرمایا کہ تمہیں دل کی تکلیف ہے تم حارث بن کلدہ ثقفی کے پاس جاؤ کیونکہ وہ طبیب ہے۔ اُسے چاہیے کہ وہ مدینہ کی عجوہ کھجور کے سات دانے لے کر انہیں گٹھلیوں سمیت کوٹ لے اور وہ تمہارے منہ میں ڈال دے (ابوداؤد)۔

حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جو شخص روزانہ صبح کے وقت سات عجوہ کھجوریں کھا لیا کرے اسے اس دن زہر اور جادو سے کوئی نقصان نہ پہنچے گا (بخاری)

لمبی عمر جینے کے سات راز

امریکن ہارٹ اسوسی ایشن کے ماہرین قلب ڈاکٹرس (اطباء) کا کہنا ہے کہ اگر آپ امراض قلب سے پاک رہ کر لمبی عمر جینا چاہتے ہیں، صحتمند زندگی پانا چاہتے ہیں اور عمر کے آخری برسوں میں خصوصاً 50 کے بعد کی باقی عمر میں کم سے کم دوا استعمال کر کے پرسکون لائف گذارنا چاہتے ہیں تو آپ کو چاہئے کہ آپ حسب ذیل سات ہدایتوں پر سختی سے عمل کریں۔

صحت قلب کے لئے سات لوازمات

سگاریٹ کے استعمال سے دور رہیں، جسمانی ساخت کو دبلا پتلا رکھیں، کچھ نہ کچھ روزانہ جسمانی ریاضت کریں، صحتمند غذا کا استعمال کریں، موٹاپا آنے نہ دیں، خون کے دباؤ پہ نظر رکھیں، خون میں شکر کی مقدار کا جائزہ لیتے رہیں۔

سات طبی علامتیں

ان حسب ذیل علامتوں کو ہرگز نظر انداز نہ کریں بلکہ فوری کسی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

(۱) سینے میں درد! اگر آپ سینے میں درد یا بھاری بوجھ محسوس کریں۔

(۲) سانس لینے میں دشواری! دوڑنے کے بعد یا باسکٹ بال کھیلنے کے دوران اگر سانس پھولنے لگے تو یہ خطرے کی بات نہیں ہے لیکن رات کو سوتے ہوئے آپ کو کھینچ کھینچ کر سانس لینے کی ضرورت پیش آئے یا تھوڑی دور چلنے کے بعد یا کچھ سیڑھیاں طے کرنے کے بعد سانس لینے میں دشواری ہو۔

(۳) جسمانی وزن میں کمی! دنیا بھر میں مٹاپے کے شکار افراد اپنا وزن کم کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن کوشش کے بغیر آپ کا وزن خود بخود گھٹتا چلا جائے تو یہ تشویش کی بات ہے۔

(۴) پیشاب یا فضلے میں خون! یہ درست ہے کہ بہت سے لوگ پیشاب یا فضلے پر نظر ڈالنا بھی پسند نہیں کرتے لیکن طبی نکتۂ نظر سے انہیں ایسا کرنا چاہئے تا کہ انہیں یہ معلوم ہو سکے کہ پیشاب یا فضلے کے ساتھ خون تو شامل نہیں ہے۔

(۵) پیشاب کی عادت میں تبدیلی! اگر آپ کو رات کے وقت بستر سے اٹھ کر کئی بار باتھ روم کا رخ کرنا پڑتا ہے یا پیشاب کی دھار پہلے سے کمزور محسوس ہوتی ہے یا پیشاب کرتے ہوئے یا شروع میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔

(۶) پاؤں پر سوجن! اگر آپ کے پاؤں ٹخنوں رانوں یا پنڈلیوں میں جسمانی سیال مادے جمع ہو کر سوجن کی کیفیت ظاہر کریں تو اس کو نظر انداز کرنا خطرناک ہو سکتا ہے۔

(۷) زخم جو جلد ٹھیک نہ ہو! بہت سے لوگ جلد میں لگنے والے زخموں پر زیادہ توجہ نہیں دیتے خصوصاً جب زخم ٹانگ یا پیر پر ہوں اور کئی دن گذر جانے کے بعد بھی مندمل نہ ہو رہے ہوں تو یہ صورت حال خطرے کی علامت ہے۔

جسے خدا رکھے اسے کون چکھے

ایک ہی رات میں سات دل کے دوروں کے باوجود برطانیہ کا بچہ آئیون کولی معجزاتی طور پر زندہ اور تندرست ہے۔ دل کے دورے پڑنے کے دوران ایک وقت ایسا بھی آیا کہ اس کے والدین اور ڈاکٹرز نے اسے بارہ منٹ کے لئے مردہ قرار دیا۔

آٹھ گھنٹوں کے دوران اسے سات مرتبہ دل کا دورہ پڑا۔ سات روز تک اس بچے کو انتہائی نگہداشت کے یونٹ میں رکھا گیا۔ والدین کہتے ہیں کہ اس دوران ہمیں ہر لمحے بری خبر کیلئے تیار کیا جاتا رہا۔ یہ بچہ جو گردن توڑ بخار میں مبتلا تھا۔ ڈاکٹروں کی جان توڑ محنت کی وجہ سے وہ آخرش بچ گیا اور اب بالکل صحتمند بلکہ وہ قطعی چاق و چوبند ہے۔

(سالار ویکلی ۱۰/۱ اکتوبر ۲۰۱۰ء)

بزرگوں کے وظائف: (الف) دل پر ہاتھ رکھ کر سورۂ الم نشرح کی کم از کم تین یا سات دفعہ تلاوت کریں (ب) فرض نمازوں کے بعد دل پر ہاتھ رکھ کر آیت اَلَا بِذِکْرِ اللّٰہِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ کی کم از کم تین یا سات بار تلاوت کریں (ج) فرض نمازوں کے بعد دل پر ہاتھ رکھ کر تین یا سات بار یہ وظیفہ بھی پڑھیں، یا اللہ یا رحمٰن یا رحیم دل ما را کن مستقیم۔ بحق ایاک نعبد و ایاک نستعین ...... انشاء اللہ تعالیٰ ضرور امراض قلب سے نجات مل جائیگی۔

کھجور اکسیر قلب

کھجور کو زمانۂ قدیم سے ہی بہت اہمیت حاصل ہے۔ اسے صحرا کی خوراک بھی کہا جاتا ہے۔ کھجور بھرپور جسمانی نشوونما کرنے والا پھل ہے۔ کھجور ایک مکمل غذا ہے۔ اس میں ستر فیصد قدرتی شکر اور فرکٹوز ہوتی ہے۔

کھجور کی اصل سرزمین عرب ہے، یہ سعودی عرب، عراق، مصر، ایران، اٹلی، چین اور امریکہ میں بھی کاشت کی جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ہندستان میں بھی اس کی خاصی پیداوار ہے۔

کھجور کا مزاج گرم وخشک ہے، اس میں حیاتین اور اہم معدنی اجزا بھی پائے جاتے ہیں، طبی فوائد میں کھجور دل، دماغ اور اعصاب کو قوت دیتی ہے، ہاضم ہے، جسم میں خون کے سرخ ذرّات میں اضافہ کرتی ہے، اس کے ساتھ ساتھ کولیسٹرول کو توازن میں رکھتی ہے۔ عرب کی کھجور عجوہ خاص طور پر دل کے امراض کے لیے انتہائی مفید ہے۔ کھجور بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرتی ہے۔ اس کی گٹھلی سے مشروب بنایا جاتا ہے۔ جو ڈیٹ کافی کہلاتا ہے۔

دودھ میں ابلی ہوئی تازہ کھجور یا کھجور کا ملک شیک، بچوں اور بڑوں کے لئے قوت بخش اور زود ہضم ہونے کے باعث جسمانی توانائی اور خلیوں کی توڑ پھوڑ کی اصلاح کے لیے انتہائی کارآمد ہے۔

کھجور کا استعمال آنتوں میں کیڑوں کو پیدا ہونے سے روکتا ہے اور ساتھ ہی یہ آنتوں میں مفید بیکٹیریا کی پیدائش میں مدد دیتی ہے۔ کھجور کا استعمال قبض میں انتہائی مؤثر ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ کھجور میں موجود ریشہ یعنی پھوک آنتوں کو متحرک کر کے اجابت ممکن بناتا ہے۔ رات بھر پانی میں بھیگی ہوئی گیارہ یا سات کھجوریں اگلی صبح

گٹھلیاں نکال کر اسی پانی میں کچل کر جوشاندہ بنالیں، اس نسخے کا ہفتے میں کم از کم دو مرتبہ استعمال دل کیلئے انتہائی مفید ہے۔ اسی طرح کھجوریں دودھ میں ڈال کر، اسکے ساتھ چٹکی بھر الائچی کا سفوف اور شہد ملا کر صبح صبح استعمال کرنے سے انتہائی طاقت بخش ہے اور اعضائے تولید کی ناقص کارکردگی سے پیدا ہونے والا بانجھ پن بھی ختم ہوجاتا ہے۔ 100 گرام کھجور میں 314 کیلوریز ہوتی ہیں، اس میں دو گرام پروٹین، 75 گرام کاربوہائڈریٹ، 0٫5 گرام چکنائی اور 7 گرام ریشہ یعنی پھوک ہوتا ہے، اس میں 15 فیصد پانی، دو فیصد معدنی اجزاء کیلشیم 120 ملی گرام، آئرن 7٫5 گرام، فاسفورس 50 ملی گرام، وٹامن سی اور وٹامن بی کمپلیکس کی قلیل مقدار موجود ہوتی ہے۔ بازار میں دستیاب کھلی کھجور یا بار بار گیلے کپڑے سے گیلی کی گئی ہوں نیز اس پر مکھیاں بیٹھی ہوں، کئی امراض کا باعث بن سکتی ہیں۔ اسی طرح ایرانی ڈبہ بند کھجور اگر پرانی ہو تو اس میں کرم موجود ہوتے ہیں لہٰذا مذکورہ فوائد کے حصول کیلئے تازہ صاف اور معیاری کھجور کا انتخاب انتہائی احتیاط سے کرنا چاہیے۔

☆☆☆

انار اور کھجور قلب دوست

آدھا گلاس انار کا جوس اور مختصر تعداد میں کھجوروں کا استعمال دل کی صحت کو بہتر بنانے کا باعث بنتا ہے۔ یہ بات نئی طبی تحقیق میں سامنے آئی ہے۔ اسرائیل کے ٹیکینو انسٹیوٹ آف ٹیکنالوجی کی تحقیق کے مطابق روزانہ انار کے جوس اور 3 کھجوروں کا استعمال دل کے امراض اور فالج سے بچاؤ کے لئے بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

تحقیق میں تو یہ بھی بتایا گیا ہے کہ کھجور کی گٹھلیاں کو پیس کر پیسٹ بنا کر استعمال کرنا بھی اس حوالے سے بھی فائدہ مند ہے تاہم اوپر دی گئی دونوں چیزوں کا امتزاج بھی کافی مؤثر ثابت ہوتا ہے۔

محققین کا کہنا ہے کہ انار اور کھجوریں اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور ہوتی ہیں جو دل کی شریانوں کے سخت ہونے اور سکڑنے کا خطرہ ایک تہائی یا 33 فیصد تک کم کردیتے ہیں۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ان شریانوں میں خون کی روانی میں رکاوٹ سے دل کے دورے یا دماغ کو خون کی سپلائی رکنے سے فالج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

تحقیق کے دوران ایسے چوہوں پر تجربات کیے گئے جن کا کولیسٹرول لیول بہت زیادہ بلند تھا جس سے معلوم ہوا کہ کھجور اور انار کے جوس کا استعمال خون کی شریانوں کے مسائل 33 فیصد جبکہ کولیسٹرول کی سطح 28 فیصد تک کم کر دیتا ہے۔

☆☆☆

زیتون یا سورج مکھی کا تیل دل کیلئے مضر نہیں

وہ لوگ جنہیں تلی ہوئی چیزیں کھانے کا بہت شوق ہے، انہیں اسپین کے ریسرچرز نے یہ خوشخبری سنائی ہے کہ اگر وہ اپنی غذائیں زیتون یا سورج مکھی کے تیل میں تل کر استعمال کریں تو انھیں دل کی بیماری میں مبتلا ہونے کا خطرہ نہ ہونے کے برابر ہوگا۔ چونکہ امراض قلب کا تعلق عموماً ہائی بلڈ پریشر، ہائی کولیسٹرول اور مٹاپے سے جوڑا جاتا ہے اور کہا یہ جاتا ہے کہ تلی ہوئی چیزیں کھانے سے انکا خطرہ بڑھ جاتا ہے، اس لئے اسپین کے ریسرچرز نے اس سلسلے میں تحقیق کرنے کا فیصلہ کیا۔ اس جائزے کیلئے محققین نے 29 / سے 69 سال کے تقریباً 41 ہزار بالغ افراد کی کھانا پکانے کی عادات اور صحت کا معائنہ کیا۔ یہ جائزہ 11 / سال کے عرصے پر محیط تھا اور جن لوگوں کو اس میں شریک کیا گیا تھا، ان میں سے کوئی بھی جائزے کی ابتداء میں دل کی بیماری میں مبتلا نہیں تھا۔ شرکاء جس قدر تلی ہوئی غذائیں استعمال کر رہے تھے، اس حوالے سے ان کو چار گروپوں میں تقسیم کیا گیا تھا۔ اس جائزہ رپورٹ کے مصنفین نے یہ واضح کیا کہ چونکہ یہ تحقیق اسپین میں کی گئی تھی جہاں عام طور پر کھانے پکانے کیلئے زیتون یا پھر سورج مکھی کا تیل استعمال کیا جاتا ہے، اس لئے اس تحقیق سے جو نتائج برآمد ہوئے، ان کا اطلاق ان دوسرے ملکوں پر نہیں کیا جا سکتا جہاں دیگر اقسام کے تیل کھانے پکانے میں استعمال ہوتے ہیں۔ برٹش میڈیکل جرنل میں شائع ہونے والی رپورٹ کے مطابق 11 / سالہ

تحقیق کے عرصے کے دوران امراض قلب سے متعلق 606 واقعات اور 1134/
اموات کی رپورٹیں سامنے آئیں۔

ایک خوش کن سروے

میڈرڈ کی آٹونومس یونیورسٹی کے پلار گوالرکیسٹی لون کی قیادت میں کام کرنے
والی ٹیم نے اپنی رپورٹ میں لکھا ہے کہ بحیرۂ روم کے کنارے واقع ایک ایسے ملک میں
جہاں تلنے کیلئے عموماً زیتون یا سورج مکھی کا تیل استعمال ہوتا ہے اور جہاں تلی ہوئی
چیزیں گھروں میں اور گھر سے باہر ریستورانوں اور ہوٹلوں میں بھی بے تحاشا استعمال
ہوتی ہیں، وہاں تلی ہوئی غذاؤں کے کثرت استعمال اور قلبی شریانی امراض میں مبتلا
ہونے یا ان کی وجہ سے ہلاکت کا کوئی تعلق دیکھنے میں نہیں آیا، یاد رہے کہ بعض مخصوص
تیل مثلاً بناسپتی گھی میں غذائی اشیاء اگر تلی جائیں تو اس کیساتھ Trans Fats بھی
شامل ہوجاتی ہیں جو بدترین قسم کی چکنائیوں میں شمار ہوتی ہیں کیونکہ ان سے خراب
کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے جبکہ اچھے کولیسٹرول کی سطح گھٹ جاتی ہے۔

ہر چیز میں اعتدال بہتر

جرمنی کی یونیورسٹی آف ریجنس برگ سے تعلق رکھنے والے مائیکل لیٹز مین
نے اپنے ادارتی نوٹ میں لکھا ہے کہ اس ریسرچ کے نتائج نے اس عام خیال کو چیلنج
کر دیا ہے کہ تلی ہوئی غذائیں صحت کے لئے مضر ہوتی ہیں بشرطیکہ وہ زیتون یا سورج
مکھی کے تیل میں تلی جائیں تاہم اس کا یہ مطلب نہیں کہ ان مخصوص تیلوں میں اگر
مچھلیاں اور چپس ہی تل کر کھائی جاتی رہیں اور غذا کو متوازن نہ بنایا جائے تو صحت پر
اس کے برے اثرات مرتب نہیں ہوں گے۔ عقلمندی یہ ہے کہ ہر چیز میں اعتدال کا
دامن ہاتھ سے نہ چھوڑا جائے۔

خلاصہ یہ کہ آج کے دور میں جب کہ انسان اتنا کاہل، سست اور جسمانی اعتبار
سے ایسا نازک بن گیا ہے کہ محنت اور مشقت کرنا بھول گیا اور اپنے تجربہ اور دماغ سے
کسب کرنے لگا۔ دھوپ کی گرمی تمازت اور برسات کی پریشانی سے بچ کر اے سی اور
پنکھے کی ٹھنڈی ہواؤں میں مستقل بیٹھ کر کام کرتا اور مرغن غذائیں ثقیل اشیاء کا استعمال،
فاسٹ فوڈ کی عادت چاٹ پکوڑے اور کولڈ ڈرنکس، ہوٹل کے غیر صحت مند کھانوں کا عادی
بن گیا ہے ان سب سے پرہیز کرتے ہوئے اپنی غذا میں ریشہ دار اور سادی غذاؤں کے
استعمال کی عادت بنائے۔ اور گھر میں بنائے ہوئے کھانوں کی عادت بنائے اور صاف
شفاف اشیاء خوردنی اپنے معمول میں شامل کریں۔

دل کے لئے زیتون بہتر

سائنسدانوں نے یہ خوشخبری سنائی ہے کہ اگر آپ اپنی روٹی یا ڈبل روٹی کے
سلائس پر زیتون کا تیل چپڑ کر یا اس میں ڈبو کر کھائیں تو صرف چھ ہفتے میں دل کے
دورے کا خطرہ کم کر سکتے ہیں۔ جدید ترین نئے تجربات سے یہ پتا چلا ہے کہ اگر
با قاعدگی سے زیتون کا تیل استعمال کیا جائے تو اس سے جسم میں وہ کیمیائی سگنلز ڈرامائی
انداز میں بہتر ہوجاتے ہیں جن کا تعلق قلبی شریانی امراض سے ہوتا ہے۔
گلاسگو یونیورسٹی میں کی گئی تحقیق سے بحیرۂ روم کے علاقے کی خوراک ''میڈی
ٹیرنین ڈائٹ'' کی افادیت کی تصدیق ہوگئی ہے جس کا ایک لازمی حصہ زیتون کا تیل
ہوتا ہے۔ گلاسگو اور لزبن یونیورسٹیز اور ایک پرائیویٹ جرمن فرم ''موزائیک ڈائی
گونیٹکس'' کے ریسرچرز نے 69 /مردوں اور خواتین کے ایک گروپ کے دلوں پر
زیتون کے تیل کے اثرات کا جائزہ لیا تھا۔ یہ لوگ عام طور پر یہ تیل استعمال نہیں کرتے
تھے۔ ان رضا کاروں کو دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا تھا اور ان سے کہا گیا تھا وہ روزانہ
20/ملی لیٹر زیتون کا تیل اپنے کھانوں میں چھ ہفتے تک استعمال کریں۔ انہیں یہ اختیار

دے دیا گیا تھا کہ وہ اپنی پسند کے مطابق کم یا زیادہ Phenolice والا تیل منتخب کر سکتے ہیں۔ واضح رہے کہ فینولک نباتات میں پایا جانے والا ایک قدرتی مرکب ہے جو زیتون میں بھی ہوتا ہے اور باور کیا جاتا ہے کہ زیتون کا تیل اسی خوبی کی بنا پر دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ ریسرچ ٹیم نے اس سلسلے میں ایک نئی تشخیصی ٹیکنالوجی استعمال کی جس کے تحت پیشاب کے نمونوں کا معائنہ کیا گیا تاکہ Peptides کی سطح جانچی جاسکے۔
پیپٹائڈز دراصل پروٹین کی ٹوٹ پھوٹ کے نتیجے میں بنتے ہیں اور مختلف بیماریوں مثلاً قلبی شریانی امراض (CAD) Coronary Artery Disease کی نشاندہی کرتے ہیں۔ اس نئی ٹیکنالوجی کو Proteomics کہتے ہیں جو بعض مخصوص پروٹینز کی تبدیل شدہ سطح کو گرفت میں لیتے ہیں جن سے بیماریوں کی علامتیں سامنے آنے سے پہلے پتا چل جاتا ہے۔ اس ریسرچ کے نتائج سے معلوم ہوا کہ رضاکاروں کے دونوں گروپ نے دل کی بیماری کی سب سے عام قسم CAD کی ساکورنگ میں بہترین کارکردگی دکھائی۔ جن لوگوں نے کم فینول والا تیل استعمال کیا تھا، انہیں زیادہ فینول والوں کے مقابلے میں برائے نام کم فائدہ پہنچا تھا۔ واضح رہے کہ زیتون کے تیل میں اومیگا 6 چکنائیاں ہوتی ہیں جو صحت بخش Polyunsaturates تصور کی جاتی ہیں اور امراض قلب اور آرتھرائٹس جیسی بیماریوں کے ردعمل میں جسم کو سوزش سے بچاتی ہیں۔
تحقیق سے یہ بھی پتا چلا ہے کہ زیتون کا تیل خواہ کم فینول والا ہو یا زیادہ فینول والا، دونوں مفید اور صحت بخش ہیں۔

☆☆☆

زمزم کے قطرے کا بلور

جاپان کے مایہ ناز سائنسداں ڈاکٹر مساروا یموٹو نے انکشاف کیا ہے کہ آب زمزم میں ایسی خصوصیات پائی جاتی ہیں جو اس کے سوا دنیا کے کسی بھی پانی میں موجود نہیں، انہوں نے نینو نامی ٹکنالوجی کی مدد سے آب زمزم پر متعدد تحقیقیں کی ہیں جن کی مدد سے انہیں معلوم ہوا کہ آب زم زم کا ایک قطرہ عام پانی کے ایک ہزار قطروں میں شامل کیا جائے تو عام پانی میں بھی وہی خصوصیات پیدا ہو جاتی ہیں جو زمزم میں ہیں، ڈاکٹر ایموٹو جاپان میں قائم ہیڈ وانسٹی ٹیوٹ برائے تحقیق کے سربراہ ہیں اور آج کل مملکت کے دورے پر آئے ہوئے ہیں، انہوں نے اپنے ایک لکچر میں کہا کہ جاپان میں انہیں ایک عرب باشندے سے آب زمزم ملا جس پر انہوں نے متعدد تحقیقیں کی ہیں، تحقیق سے معلوم ہوا کہ زمزم کے ایک قطرے بلور (ایک چمکدار معدنی جوہر) انفرادیت رکھتا ہے، دیگر کسی پانی کے قطرے کے بلور سے مشابہت نہیں رکھتا کرۂ ارضی کے کسی خطے سے لئے گئے پانی کے خواص زمزم سے کسی طرح بھی مشابہت نہیں رکھتے، انہوں نے لیبارٹری ٹیسٹ کے ذریعہ معلوم کیا کہ آب زمزم کے خواص کو کسی طرح بھی تبدیل کرنا ممکن نہیں، اصل وجہ جاننے سے سائنس قاصر ہے، زمزم کی ری سائیکلنگ کرنے کے بعد بھی اس کے بلور میں تبدیلی نہیں پائی گئی۔

بسم اللہ کی طاقت

جاپانی سائنسداں نے مزید انکشاف کرتے ہوئے کہا کہ مسلمان کھانے، پینے اور ہر کام کرنے سے پہلے ''بسم اللہ'' پڑھتے ہیں، انہوں نے کہا کہ جس پانی پر ''بسم اللہ'' پڑھی جائے اس میں عجیب قسم کی تبدیلی کو وقوع ہوتا ہے، لیبارٹری ٹیسٹ کے ذریعہ عام پانی کو طاقتور خوردبین کے ذریعے دیکھا گیا اور اس پر ''بسم اللہ'' پڑھنے کے بعد دیکھا گیا تو اس کے ذرات میں تبدیلی واقع ہوگئی تھی، بسم اللہ پڑھنے کے بعد پانی کے قطرے خوبصورت بلور بن گئے تھے، انہوں نے کہا کہ انہوں نے پانی پر قرآن مجید کی آیت پڑھوائیں تو اس میں بھی عجیب قسم کا تغیر ہوا، انہوں نے کہا کہ پانی میں اللہ تعالیٰ نے عجیب قسم کی صلاحیتیں رکھی ہیں، پانی میں قوت سماعت، احساس، یادداشت اور ماحول سے متاثر ہونے کی صلاحیت ہے، اگر پانی پر قرآن مجید کی آیات کی تلاوت کی جائے تو اس میں مختلف امراض سے علاج کی صلاحیت بھی پیدا ہوسکتی ہے، پانی ماحول کے منفی اور مثبت حالات کا اثر قبول کرتا ہے، ڈاکٹر ایموٹو نے کہا کرۂ ارض کی تمام مخلوقات خواہ وہ بظاہر جمادات ہی کیوں نہ ہوں ان میں ماحول کا اثر قبول کرنے کی صلاحیت ہے، کائنات کا ہر ذرہ شعور رکھتا ہے اور اسی شعور کے نتیجے میں وہ اپنے خالق کی تسبیح میں مصروف ہے۔

☆☆☆

لہسن

اللہ رب العزت کا ایک بہترین عطیہ

لہسن میں بہت سی بیماریوں کا علاج ہے، خون میں کولیسٹرول کو کم رکھنے کے لئے لہسن اللہ کریم کا ایک عظیم عطیہ ہے۔ یہ مانع تعفن (Antiseptic) اور جراثیم کا دشمن ہے۔ ہر کھانے کے ساتھ ایک سے تین کلی لہسن کھانے سے بیماریوں کا حملہ نہیں ہوتا۔ 40 سال کی عمر کے بعد اسے روزانہ پابندی سے ہر کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔ پانچ لہسن کے جوئے پانی میں 10 منٹ تک اُبالیں، جس کے بعد پانی کو چھان کر پی لیں۔

لہسن ایک طاقت بخش ٹانک بھی ہے۔ سستی، کاہلی ونقاہت کی وجہ سے جسمانی اعضاء کمزور ہورہے ہیں تو لہسن کا استعمال ضروری ہے۔ دونوں وقت کھانے کے ساتھ لہسن کے جوے کھانے سے توانائی آجاتی ہے۔ لہسن کو کانچ کی بوتل میں اتنا سرکہ ڈال کر رکھیں کہ لہسن ڈوب جائے، اس میں ہلدی بھی ڈال دیں، جب گل جائے تو استعمال کریں۔ بلڈ پریشر نہ ہو تو نمک بھی ڈال سکتے ہیں، ورنہ بغیر نمک نزلہ، زکام، دمہ، کھانسی، سینہ کے درد، حلق کی سوجن، خناق (Bronchiti دق وسل اور نمونیہ میں

ہر کھانے کیساتھ کھائیں۔ لہسن معدہ اور آنتوں کی بہت سی تکالیف کیلئے مفید ہے۔ لہسن خون کی شریانوں میں سختی اور پھٹکی (Clot) پیدا ہونے کو روکتا ہے۔

دل کے مریضوں کو مشورہ

ہائی بلڈ پریشر، دل اور ذیابیطس کے مریض روزانہ لہسن ضرور کھائیں۔ یہ پیٹ کے کیڑے مارتا ہے، لعاب زیادہ تیار کر کے غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے، پیشاب جاری کرتا ہے۔ سانس کی نالیوں کا بلغم دور کرتا ہے، کان کے درد، بہرہ پن اور وقت سے پہلے بالوں کی سفیدی روکتا ہے، مختلف جلدی تکالیف کا مؤثر علاج ہے۔ نقصان دہ کولسٹرول (LDL) کو کم کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے انشاءاللہ کھانسی، بخار، اعصابی تکالیف اور دل کے امراض وغیرہ سے نجات ملے گی۔ مرض کی شدت میں لہسن کے اُبلے ہوئے پانی میں برنجاسف (ایک قدرتی پودا ہے، جو حکیموں سے مل جاتا ہے) بھی دو بڑے چمچے ملا کر پانی اُبالیں، کم از کم تین ماہ استعمال کریں۔

نوٹ: کچی پیاز یا لہسن کا استعمال نماز سے کم از کم ایک گھنٹہ پہلے کریں۔ اس کے بعد تھوڑی سی سونف یا اِلائچی یا دھنیا کھالیں، تاکہ بدبو ختم ہوجائے۔

☆☆☆

اخروٹ اور ہارٹ اٹیک

ایک حالیہ جائزے میں ماہرین نے اس بات کی تجویز پیش کی ہے کہ اخروٹ کے استعمال سے ہارٹ اٹیک کے خطرہ سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ امریکہ میں واقع پنسلوانیا یونیورسٹی میں عمل میں لائی جانے والی اس تحقیق میں ماہرین کا کہنا ہے کہ ڈپریشن یا ذہنی دباؤ میں اکثر اوقات خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے، جس کے نتیجہ میں ہارٹ اٹیک کے امکان میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق اخروٹ کے تیل کا استعمال نہ صرف ڈپریشن یا ذہنی دباؤ پر قابو پانے میں معاون ومددگار ثابت ہوتا ہے بلکہ اس کے استعمال سے کولیسٹرول کی سطح میں کمی واقع ہوتی ہے، خون کا دباؤ معمول پر رہتا ہے اور ہارٹ اٹیک کے خطرے کا امکان بھی کم ہوجاتا ہے۔

ایک حالیہ تحقیق کے مطابق اخروٹ اور اس کے تیل کا استعمال ذہنی دباؤ اور تھکان کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ امریکی ریاست پنسلوانیا میں کی جانے والی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ اخروٹ میں موجود اجزاء بلند فشارخون کو معمول پر لا کر ذہن پر موجود دباؤ کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، اس لئے وہ افراد جو زیادہ دماغی محنت کا کام کرتے ہیں ان کو غذا میں اخروٹ اور اخروٹ کے تیل کا استعمال بڑھا دینا چاہیے۔

ماہرین کے مطابق اخروٹ کا استعمال بلند فشارخون اور دل کے امراض کی روک تھام

کے لئے بھی مفید ہے۔ اخروٹ کا استعمال جسمانی کمزوری اور سستی سے نجات دلاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق اخروٹ میں ایک صحت بخش اور بہترین معیار کے غیر تکسیدی اجزاءسب سے زیادہ پائے جاتے ہیں۔

ایک نئی تحقیق کے مطابق کھانا کھانے کے بعد اخروٹ کھانے سے خوراک میں شامل مضر صحت چکنائی کا اثر کم ہوجاتا ہے۔ چکنی خوراک شیریانوں کو نقصان پہنچاسکتی ہے اور اخروٹ کھانے سے یہ نقصان کافی حد تک کم ہوجاتا ہے۔ سائنس دانوں کا خیال ہے کہ اخروٹ میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو شیریانوں میں چکنائی جمع کرنے کی صلاحیت کو کم کردیتے ہیں۔ امریکہ میں کی گئی ایک تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ اخروٹ کا روزمرہ استعمال بڑی عمر کے اثرات کو روکنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اخروٹ کھانے سے کینسراور ذیابیطس سے بچاجاسکتا ہے۔ اخروٹ کا استعمال زیادہ کھانے کی عادت سے روکتا ہے اور اسکے کھانے سے وزن بھی نہیں بڑھتا۔

☆☆☆

خربوزہ ہے امراض قلب کا علاج

خربوزے میں تقریباً95 فیصد پانی ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ وٹامنز اور منرلز سے بھی مالا مال ہے جس کی وجہ سے اس پھل کے کھانے سے ہماری صحت پر بہت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ پانی کی زیادتی سے ٹھنڈک اور سکون کا احساس ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں سینے میں جلن یا تیزابیت اور آلائشوں سے گردوں کی صفائی میں بھی مدد ملتی ہے۔ معمولی بیماریوں سے شدید عوارض تک میں خربوزے نے اپنی انفرادیت ثابت کی ہے۔

خربوزہ میں وٹامن A زیادہ

خربوزہ وٹامن A کے حصول کا ایک شاندار ذریعہ ہے۔ سو گرام خربوزے میں 3382 انٹرنیشنل یونٹس یا یومیہ سفارش کردہ مقدار کا تقریباً 112 فیصد وٹامن اے ہوتا ہے۔ اس سے زیادہ وٹامن اے کسی اور پھل میں شاید ہی ملے۔ وٹامن اے طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ ہے اور بصارت کے لئے اس کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ منشائے مخاطی اور جلد کو صحتمند رکھنے میں بھی اس کا کردار ہوتا ہے۔ وٹامن اے سے مالا مال پھلوں کے کھانے سے پھیپھڑے، منہ اور حلق کے سرطانوں سے تحفظ ملتا ہے۔

شعاؤں کے مضر اثرات سے بچاؤ

خربوزے میں اینٹی آکسیڈنٹ مثلاً بیٹا کیروٹین، لوٹین، زی اگزانتھین اور کرپٹو اگزانتھین کی بھی بہتات ہوتی ہے۔ یہ اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء جسم میں آکسیجن

فری ریڈیکلز سے خلیات اور دیگر جسمانی ڈھانچوں کو نقصان سے بچاتے ہیں۔اس طرح بڑی آنت، پروسٹیٹ، چھاتی، پھیپھڑے، لبلبے اور دیگر سرطانوں سے حفاظت ہوتی ہے۔زی ایگزانتھن ایک اہم غذائی کیروٹونوئڈ ہے جو پردہ چشم میں جذب ہوکر اسے الٹراوائلٹ شعاعوں کے مضر اثرات سے بچاتا ہے۔اس طرح عمر میں اضافے کے ساتھ بصارت کی کمزوری کے عارضے سے بھی بچت ہوجاتی ہے۔خربوزے سے وافر مقدار میں الیکٹرولائٹ پوٹاشیم بھی ملتا ہے جو دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر کنٹرول کرنے میں کردار ادا کرتا ہے۔

جسمانی توانائی کا آسان ذریعہ

انجماد خون میں مزاحم ای اور Anticoagulant مادہ اور Adenosine بھی خربوزے کا اہم جز ہے جو خون کے خلیات کو باہم چپکنے سے بچاتا ہے اور پُرسکون انداز میں خون کو رواں دواں رکھتا ہے۔اس طرح یہ پھل امراض قلب اور فالج سے بھی ہماری حفاظت کرتا ہے۔خربوزے میں بی کمپلیکس وٹامنز اور وٹامن سی کے علاوہ مینگانیز جیسے معدن بھی ہوتے ہیں۔وٹامن سی کی حامل غذاؤں سے جسم وائریسز اور جراثیم کے انفیکشن سے محفوظ رہتا ہے۔بی وٹامنز کی مدد سے جسم شکر اور کاربوہائیڈریٹس وتوانائی میں تبدیل کرتا ہے اور یوں جسمانی توانائی کے حصول کا خربوزہ ایک آسان ذریعہ ہے جو لوگ اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہیں وہ خربوزے سے مدد لے سکتے ہیں، کیوں کہ اس میں سوڈیم کم، چکنائی نہ ہونے کے برابر اور حرارے بھی بہت کم ہوتے ہیں۔اس میں چونکہ پانی کی مقدار بہت ہوتی ہے۔اس لئے خربوزہ شکم سیری کا احساس دلاتا ہے۔اس کی مٹھاس کوئی اور ایسی میٹھی چیز کھانے کی طرف راغب نہیں کرتی، جس میں بہت زیادہ کیلوریز ہوسکتی ہیں۔

☆☆☆

نماز اور صحت

نماز سب سے افضل عبادت ہے۔یہ بدنی عبادت ہے۔قیامت کے دن سب سے پہلے نماز کے بارے میں ہی باز پرس ہوگی۔نمازی کو یہ شعور ہوتا ہے کہ وہ اپنے پروردگار کے حضور اس کے حکم کی تعمیل میں حاضر ہے اور اسکے سامنے اپنی بندگی کا اظہار کر رہا ہے۔عبادات میں سے نماز کی تاکید قرآن وحدیث میں سب سے زیادہ ہے، لہٰذا اس کے فوائد وثمرات بھی دنیا وآخرت میں بہت زیادہ ہیں۔یوں تو اہل علم نے نماز کے اجتماعی، سماجی، اور اخلاقی فوائد پر کافی گفتگو کی ہے مگر نماز کی صحت سے متعلق فوائد پر سیر حاصل بحث نہیں کی۔اس مضمون میں نماز کے صحت سے متعلق فوائد وبرکات پر مختصر اعراض کیا جاتا ہے۔یاد رہے کہ انسانی علوم ومعارف میں جتنا اضافہ ہوتا جائے گا، اسلامی عبادات کے اسرار، حکمتیں اور فوائد بھی اتنے ہی زیادہ ظاہر ہوتے جائیں گے۔

امراضِ قلب سے حفاظت

نماز کے یوں تو متعدد صحت بخش فوائد ہیں مگر اس کا سب سے اہم فائدہ یہ ہے کہ یہ انسان کو امراضِ قلب سے محفوظ رکھتی ہے۔انسانی دل ہر وقت دھڑکتا رہتا ہے، یہ اس کا زندگی بھر کا معمول ہے۔تاہم جب نمازی نماز کے دوران رکوع وسجود کرتا ہے تو

اس سے دل کوسہولت وآرام ملتا ہے۔اس کا بوجھ ہلکا ہوجاتا ہے۔اس سے پہلے کہ ہم
ان صحت بخش فوائد کا تجزیہ کریں، جونماز کی بدولت انسان کے دل اوراس کے بدنی
اعضا کو حاصل ہوتے ہیں،ضروری ہے کہ ہم دل کی کارکردگی اوراس کی اہم سرگرمیوں
کو جانیں۔اس میں کیا شک ہے کہ دل جسم انسانی کا اہم ترین عضو ہے۔دل تو اس
وقت بھی کام کررہا ہوتا ہے جب انسان ابھی جنین کی صورت میں اپنی ماں کے رحم میں
ہوتا ہے۔اس وقت سے لے کرانسان کی زندگی کے آخری لمحات تک دل مسلسل جسم کی
تمام اطراف وجوانب میں خون پہنچانے میں مشغول رہتا ہے۔

سجدے سے دل کوآرام ملتا ہے

سینے کی سطح سے بلند جتنے اعضا ہیں، مثلاً سرتک خون پہنچانا دل کیلئے مشکل ہوتا
ہے۔ان تک خون کودھکیلنے کیلئے اسے زیادہ زور لگانا پڑتا ہے،تاہم، جب انسان رکوع
اورسجدے کی حالت میں ہوتا ہےتو دل کیلئے دماغ ،آنکھ، ناک،کان اورزبان وغیرہ تک
خون پہنچانا آسان ہوجاتا ہے کیونکہ ان اعضا کا تعلق سر سے ہےاور سر سجدے میں دل
سے پست وزیریں سطح پر ہوتا ہے۔اس حالت میں دل کی سخت مشقت میں کمی اوراس
کے کام میں تخفیف ہوجاتی ہے۔دل کو یہ آرام وراحت صرف سجدے کی حالت میں
نصیب ہوتی ہے۔اس لیے کہ جب ہم کھڑے ہوتے ہیں یا بیٹھتے ہیں یاجب ہم تکیے پر
سر رکھ کر لیٹتے ہیں تو سر دل سے اونچائی کی حالت میں ہوتا ہےلہٰذاان صورتوں میں دل کو
مکمل آرام نہیں ملتا۔لیکن سجدے کی حالت میں دل کا کام آسان ہوجاتا ہے۔جیسے
گاڑی نشیب کی طرف چلنے میں آرام میں رہتی ہے۔اس پر ہرگز تعجب نہ ہونا چاہیے کہ
دل کوسجدے کی حالت میں اپنی کارکردگی میں جوآسانی اورسہولت ملتی ہے،اس سے دل
کے دورے کا امکان کم ہوجاتا ہے۔دل کا دورہ پڑنا اس دور کی عام بیماریوں میں سے

سب سے خطرناک ہے۔یادرہے کہ دل جب اپنی مسلسل محنت سے تھک جاتا ہےتو
انسان کوسستی، کمزوری، اضمحلال، سر درد، سر چکرانا، سینے میں درد، بے ہوشی اورخرابی
طبیعت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔جدید طب میں ان تمام علامات کا علاج یہ ہے کہ دواؤں
کے ذریعے دل کوسرگرم ومستعد کردیا جائے۔دواؤں کے ذریعے دل کو یوں مصنوعی طور
پرسرگرم ومستعد کرنے کے نتیجے میں کبھی کبھی دل تباہ بھی ہوجاتا ہے، اوراس کی مکمل
بربادی سے پہلےاس کی طبعی کارکردگی بتدریج کم زور پڑنے لگتی ہے،مگررات اوردن میں
کئی بار رکوع وسجود کرنے والے کا دل بہت سے اوقات میں راحت وآرام پالیتا ہے۔
نمازی کے دل کو ملنے والا یہ آرام،دل کے سخت مشقت کے عمل میں تخفیف کا سبب بنتا
ہےاورخطرات سے بچنے میں دل کی مدد کرتا ہے۔

دماغ کوتقویت

سجدہ کرنے کے فوائد محض دل تک محدود نہیں ہیں بلکہ سجدہ کرنے سے دماغ کو
بھی مدد ملتی ہے تاکہ وہ اپنی کارکردگی کو پوری چستی ومستعدی کے ساتھ سرانجام دے
سکے۔مزید برآں یہ کہ سجدہ کرنے سےانسان دماغ کی جریان خون (hemorrhage)
سے بچ جاتا ہے۔دماغ سےخون کا یہ بہنا دماغ کی داخلی رگوں کےٹوٹنے سے ہوتا ہے
اور یہ نتیجہ ہوتا ہے بلند فشارخون (ہائی بلڈ پریشر) کا، یا شوگر کی بیماری کا، یا خون میں
کولسٹرول کی مقدار زیادہ ہونے کا، یا ان دیگر اسباب کا جو جدید طرزِ زندگی کے تلخ
ثمرات ہیں حتیٰ کہ یہ مرض انسانیت کیلئے انتہائی خطرناک صورت اختیار کر چکا ہے۔
کئی بار سجدہ کرنے والےنمازی کے دماغ کوایسی قوتِ مدافعت مل جاتی ہے کہ
وہ دماغ کے جریانِ خون سے محفوظ ہوجاتا ہے۔وہ اس لئے کہ سجدے کی حالت میں سر
تک خون زیادہ اورخوب پہنچتا ہے کیونکہ سر دل سے نچلی حالت میں ہوتا ہے۔پھرنمازی

کے دماغ کی شریان کو بار بار یہ موقع ملتا ہے کہ خون کی ایک بڑی مقدار سجدے کی حالت میں سر تک پہنچتی رہتی ہے۔ یوں دماغ کی شرائن کو اتنی قوت مل جاتی ہے کہ فشارِ خون کے وقت وہ ہمہ گیر تباہی مچانے والے خون کے گزرنے کو برداشت کر لیتی ہے۔ یہ بالکل ایسا عمل ہے جیسے مسلسل ورزش، مشقت، ریاضت اور کسرت کرنے سے انسان کے پٹھوں کو قوت و طاقت ملتی ہے۔ نماز کے دوران ایسی جسمانی ورزش ہوتی ہے، جو تمام لوگوں کے لئے موزوں ہے۔ نماز کے سجدے اور رکوع بدن کے قدرتی وظائف اور ان کی طبیعی کارکردگی میں رکاوٹ نہیں بنتے بلکہ نماز کی تمام حرکات۔ رکوع سجود، جلسہ، قیام۔ انسان کی طبیعت اور اس کی فطرت کے عین مطابق ہیں۔ نماز میں زندگی کے کسی بھی طبقے اور عمر کے کسی بھی حصے سے تعلق رکھنے والے انسان کے لئے صحت کا کوئی خطرہ یا نقصان نہیں، بلکہ سراسر فوائد و منافع ہی ہیں۔

☆☆☆

ارجن: طب و حکمت کی نظر میں

ارجن کا نباتاتی نام (Tormlnalla Arjuna) ہے اور اس کا تعلق کمبری ٹیسی (Combretaceae) خاندان سے ہے۔ ترپھلہ کے دو اہم اجزاء پھیزہ اور بزیز بھی اسی خاندان سے تعلق رکھتے ہیں۔

ارجن ایک ہمیشہ سرسبز و شاداب رہنے والا درخت ہے جسکی اونچائی 20 سے 30 میٹر تک ہوتی ہے۔ اس کی چھال کو اکٹھا کر کے خشک کر لیا جاتا ہے۔ چھال باہر سے ملائم سرمئی اور سفیدی مائل ہوتی ہے، اندر سے تہہ دار اور بھورے رنگ کی ہوتی ہے۔ ارجن کے پتے امرود کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔ موسم بہار میں اس پر پھول آتے ہیں۔ پھول جھڑنے کے بعد اس پر کمرکھ کے جیسے پھل لگتے ہیں مگر ارجن کا پھل کمرکھ کے پھل سے سخت ہوتا ہے البتہ کمرکھ کی طرح ہی پہلو دار ہوتا ہے۔ ارجن کا پھل گہرے بھورے رنگ کا ہوتا ہے اور کمرکھ کا پھل سبز پختہ ہونے پر زرد اور مزے میں ترش و شیریں ہوتا ہے۔

ارجن کا مزاج گرم اور خشک دوسرے درجے میں ہے۔

ارجن کی کیمیاوی ترکیب

ارجن کی چھال میں نینیں پائے جاتے ہیں۔ اسی وجہ سے اس کا ذائقہ قابض (سکیڑنے والا) ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں بیٹا سا کٹوسیٹرول ٹرائی ٹرپی نائیڈ

سونین ارجونین ارجونیٹین ارجونولک ایسڈ فراری تیل شکر، کیلشیم کے نمکیات اور قلیل مقدار میں میگنیشیم اور ایلومینیم کے نمکیات پائے جاتے ہیں۔

طب یونانی میں ارجن کا درخت بہت اہمیت کا حامل ہے۔ دیسی دواؤں میں اس کا استعمال بہت زیادہ ہے مگر طب یونانی میں اس کو بہت نظر انداز کیا گیا ہے۔ ہمارے اطباء نے اس پر بہت کم توجہ دی ہے۔صرف چند اطباء کو ارجن کے استعمال پر مہارت ہے اور وہی اس کو کامیابی سے استعمال کرتے ہیں۔ارجن محرک قلب ہے اس کو دل کے فعلی خفقان وغیرہ اور عضویاتی امراض مثلاً درد دل، ورم بطانہ قلب، ورم خلاف القلب میں استعمال کیا جاتا ہے۔جن شرائین سے دل کو خون کی رسد ہوتی ہے یعنی کارتری آرٹریزان کو اپنی اصل حالت پر لے آتا ہے۔ارجن کا سب سے اچھا وصف یہ ہے کہ دل پر کوئی زہریلا اثر نہیں کرتا۔ یہ حرکات قلب کی قوت کو بڑھاتا ہے لیکن ان کی تعداد میں کمی آجاتی ہے۔اس وجہ سے اس کے خاص مضر اثرات نہیں۔فشار الدم قوی میں یہ خاص طور سے مفید ہے۔خون کی نالیوں میں جماؤ یا رکاوٹ وغیرہ کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

ارجن کے فضائل اور فائدے

ارجن صفراوی امراض میں بھی مفید ہے مدر بول مصفی خون، اسہال وسنگرہنی، زہروں کا تریاق، حابس الدم، پیچش اور بخاروں میں مفید ہے۔کسی قسم کی چوٹ یا ہڈی ٹوٹنے پر اس کو کھلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔جلد کے نیچے خون کے جمنے سے بننے والے سرخ یا نیلے دھبے کو زائل کر دیتا ہے۔سوزاک لیکوریا اور جریان میں بھی مفید ہے۔ انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسیز بنارس ہندو یونیورسٹی میں ہونے والی تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اس کا استعمال کارنری آرلریز ڈیزیز میں اچھے نتائج کا حامل ہے۔اس کا استعمال خون میں بڑھی ہوئی چکنائیوں (کولیسٹرول) کی زیادتی کے لئے مفید ہے۔نان سیٹرائیڈل اینٹی انفلے میٹری ڈرگرز مثلاً اسپرین، ڈکلوفینک،سوڈیم اور دیگر

ایسڈز وغیرہ کے استعمال سے ہونے والے السر کیلئے مفید ہے۔ارجن کا ایکٹریکٹ فنگس کی نشو ونما کو روکتا ہے۔ارجن، پپزہ، ہزیز کی ڈرمیٹو فائٹس یعنی جلد کو متاثر کرنے والی فنگس کے خلاف اینٹی فنگل خصوصیات کا مشاہدہ کرنے پر معلوم ہوا ہے کہ ارجن اور پپزہ کی چھال کا ایکٹریکٹ ان کی نسبت چونکہ زیادہ مفید ہوتا ہے۔ارجن کی چھال میں پایا جانے والا ایک نے نین اینٹی ہر بیز وائرس خصوصیات کا حامل ہے۔

اکسیر قلب ہے ارجن

طب یونانی میں ایک ایسے تناور درخت کا نام ہے جس کو اللہ تعالیٰ نے امراض قلب و دیگر امراض کے خاتمہ کے لئے بے پناہ طاقت عطا کی ہے۔ارجن کا درخت مضبوط اور تقریباً 60 سے 100 فٹ تک بلند ہوتا ہے۔ارجن کے پتے امرود کے پتوں کے مشابہ اور تین سے چھ انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔پتوں کی چوڑائی عام طور پر ایک سے دو انچ تک ہوتی ہے۔ارجن کے پھول زرد رنگ کے چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں اور پھل تقریباً دو انچ لمبے کمرکھ کی مانند پانچ چھ ابھار لئے یعنی پہلو دار ہوتے ہیں۔

پھل لکڑی کے مانند سخت ہوتے ہیں اور ساون کے مہینے میں درخت پر لگتے ہیں۔ارجن کی چھال سفید رنگ کی چکنی خاکی مائل ہوتی ہے۔جس کی عموماً موٹائی تہائی انچ ہوتی ہے۔اندرونی طور پر چھال کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔عام طور پر ارجن کی چھال ہی بطور دوا استعمال ہوتی ہے۔لیکن بعض اوقات اس کے برگ اور پھل بھی استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ارجن کے درخت برصغیر کے کئی شہروں میں پائے جاتے ہیں۔

ارجن مقوی قلب، قابض، زخموں کو ٹھیک کرتا ہے ۔ خرابی خون، جریان، پھیپھڑوں کے زخم میں مفید ہے۔موٹاپا، تھکن، پیاس، صفراء اور بلغم کی کثرت کو دور کرتا ہے۔ پیشاب کی تنگی و کثرت کا ازالہ کرتا ہے۔ ہڈی ٹوٹنے اور نفث الدم میں انتہائی فائدہ مند ہے۔دست، پیچش جیسے امراض کو بھی دور کرتا ہے۔

مزاج: گرم خشک **مصلح:** گھی

مقدار خوراک: چھال کا سفوف نصف سے ایک گرام جب کہ بصورت جوشاندہ 5 گرام۔

جدید تحقیق کے مطابق ارجن کی چھال میں 15 فیصد ٹے نین، 30 فیصد کیلشیم کا ربونیٹ (چونا) اور ایک فیصد گلوکوسائیڈ پایا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے دل مضبوط ہو کر خون کو زیادہ طاقت سے دھکیلتا ہے علاوہ ازیں یہ دل کو خون پہنچانے والی نالیوں کو طاقت دینے کے ساتھ ساتھ صالح خون پیدا کرنے میں بھی مددگار رہتا ہے۔ اختلاجی دھڑکن کو دور کرتا ہے اور اس کا کوئی جانبی اثر نہیں ہے۔

امراض دل

چھال ارجن 12 گرام، گائے کا دودھ 250 ملی لیٹر، پانی 250 ملی لیٹر، تینوں کو ملا کر ہلکی آنچ پر جوش دیں جب پانی جل کر صرف دودھ باقی رہ جائے تو حسب ذائقہ چینی ملا کر روزانہ نہار منہ استعمال کریں۔ ورم بطن دل، ورم غلاف دل اور درد دل (Angina) میں انتہائی فائدہ مند ہے۔ درد دل کے مرض میں متواتر ایک سال استعمال کرنا چاہئے۔

اسہال وسنگرہنی

سفوف چھال ارجن تین گرام بکری کے دودھ کے ہمراہ صبح وشام استعمال کرنے سے پیچش وخونی اسہال کا مرض جاتا رہتا ہے۔

نفث الدم

پوست ارجن 50 گرام، صندل سرخ 25 گرام، چینی 75 گرام، سفوف بنالیں، 10 گرام صبح وشام آب چاول (پیچھ) کے ہمراہ استعمال کروائیں۔ نفث الدم میں بے حد مفید ہے۔

میٹھے مشروبات دل کیلئے بہتر نہیں

ایک نئی تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ آپ کے مشروب میں شکر جتنی زیادہ ہوگی، آپ کے لئے دل کی بیماریوں کا خطرہ اتنا ہی بڑا ہوسکتا ہے۔ ماہرین نے کہا کہ شکر کی ایک قسم فردکٹس پر مشتمل کم میٹھے یا زیادہ میٹھے مشروبات کے صرف دو ہفتے کے استعمال سے دل کی بیماریوں کے خطرے کے عوامل میں اضافہ ہوتا ہے۔ صحت کے ماہرین نے شکر کے استعمال کے حوالے سے بار بار کے انتباہ کی یاد دہانی کراتے ہوئے کہا کہ میٹھے مشروبات کی ہماری غذا میں جگہ نہیں ہونی چاہئے۔

اضافی غذائی چینی کے نقصان

یونیورسٹی آف کیلی فورنیا ڈیوس سے منسلک تحقیق کار کیمبرا اسٹین ہوپ کہتی ہیں کہ یہ پہلی تحقیق ہے جو شکر کی اضافی مقدار اور صحت کے ممکنہ سنگین نتائج کے درمیان براہ راست تعلق کو ظاہر کرتی ہے۔ علاوہ ازیں نتائج واضح طور پر اشارہ کرتے ہیں کہ انسان اضافی غذائی چینی کے نقصان دہ اثرات کے لئے حساس ہے۔ جبکہ نئی تحقیق کے اعداد و شمار نے ان مطالعوں کے ثبوت کو مضبوط کیا ہے جن میں کہا گیا تھا دل کی بیماریوں کا خطرہ اضافی شکر پینے سے بڑھتا ہے۔ ایک تجربے کے دوران ماہرین نے 58 مرد اور خواتین رضاکاروں جن کی عمریں 18 سے 40 برس تھیں چار اقسام کے گروپ میں تقسیم

کیا، انہیں فروکٹس پر مشتمل مشروب 15 روز پلائے گئے، جس سے شرکاء نے روزانہ کے حراروں کی کل ضرورت کا صفر فیصد، دوسرے گروپ نے 10 فیصد تیسرے گروپ نے 5.17 فیصد اور چوتھے گروپ نے 25 فیصد حرارے شکر سے حاصل کیے۔ جبکہ صفر فیصد گروپ کو چینی سے پاک مشروب مصنوعی شکر کے ساتھ دیا گیا۔

ایک خاص امتحان

محققین نے مطالعے کے شروع اور آخر میں شرکاء میں لیپو پروٹین، ٹرائی گلسرائڈ اور یورک ایسڈ کی سطح میں تبدیلیوں کی نگرانی کے لئے ہر گھنٹے میں خون کے ٹیسٹ کا استعمال کیا۔ سائنسی جریدہ امریکن جرنل آف کلینیکل نیوٹریشن میں شائع ہونے والی تحقیق کے نتیجے سے معلوم ہوا کہ مشروبات میں فروکٹس کی مقدار میں اضافہ کے ساتھ دل کی بیماریوں کے خطرے میں بھی اضافہ ہوا۔

تحقیق کی قیادت کرنے والی محقق ڈاکٹر اسٹین ہوپ نے کہا کہ جس گروپ نے ہائی فروکٹس کورن سیرپ کی 10 فیصد مقدار لی تھی، ان کے خون میں مضر چربی ایل ڈی ایل یا (لوڈینسٹی لیپو پروٹین) کولیسٹرول اور ٹرائی گلسرائڈ کی سطح، مطالعے کی ابتداء کے مقابلے میں زیادہ تھی۔ نتائج سے یہ بھی ظاہر ہوا لیپو پروٹین میں اضافہ مردوں سے زیادہ عورتوں کے لئے بڑا خطرہ تھا، جبکہ عورتوں کا وزن بھی میٹھے مشروبات کی وجہ سے بڑھا تھا۔ برطانوی ماہر غذائیت زوئی ہارکومب نے کہا کہ مجھے حیرت ہے کہ شکر کو غذا کے طور پر کیوں کھایا جاتا ہے، اس میں بالکل بھی پروٹین اور ضروری چکنائی نہیں، نہ ہی یہ پروٹین اور معدنیات پر مشتمل ہے۔ اس کے باوجود یہ انسانی خوراک کا بڑا حصہ بن گئی ہے اور ہماری ضروریات کے مقابلے میں کہیں زیاہ کھائی جاتی ہے۔ ڈاکٹر ہارکومب کے مطابق اگر غذائی اجزاء کے بجائے شکر کھاتے ہیں تو آپ غذائی اجزاء سے محروم رہ

جاتے ہیں اور اگر غذائیت والی غذا کے مقابلے میں شکر کو ترجیح دیتے ہیں تو یہ آپ کو موٹا کردے گی نتیجہ یہ ہے کہ آپ شکر کے ساتھ نہیں جیت سکتے۔

میٹھے مشروبات کا نقصان

ایک حالیہ تحقیق میں امریکی سائنسدانوں نے دریافت کیا کہ شکر کھانے سے انسان میں دباؤ کا باعث بننے والے ہارمون کارٹی سول کی اخراج کی شرح میں کمی واقع ہوتی ہے جس سے ذہنی تناؤ میں کمی واقع ہوتی ہے۔ شکر کے نقصانات کے حوالے سے ایک تحقیق میں آسٹریلین ماہرین نے شواہد پیش کیے کہ میٹھے مشروبات کے استعمال سے نوجوانوں میں ردعمل سست اور حافظہ کمزور پڑسکتا ہے۔ صحت کی عالمی تنظیم کی تجویز کردہ خوراک کے مطابق ایک شخص روزانہ کی خوراک میں موجود کل حراروں میں سے شکر کی مقدار 10 فیصد کے برابر ہونی چاہیے۔

☆☆☆

تمام بیماریوں کا روزہ سے شافی علاج

پروردگار عالم کا کوئی حکم حکمت سے خالی نہیں ہوتا اور اسی رب رحیم و کریم کی اطاعت و بندگی میں کامیابی کا راز مضمر ہے۔اس ذات عالی صفات نے زندگی گزارنے کا ایک مکمل ضابطہ عطا فرما دیا ہے۔ دیگر احکامات الٰہی کی طرح ہم پر روزے رمضان میں فرض کئے گئے ہیں۔ان کا اصل مقصد تو تقوٰی پیدا کرنا ہے مگر جسمانی بیماریوں کے علاج کا طریقہ ذیل میں بیان کیا جاتا ہے کہ روزہ کس کس طرح جسمانی بیماریوں کا علاج ہے۔

دل کے امراض

روزہ دل کے مریضوں پر کوئی برے اثرات نہیں ڈالتا البتہ بعض حالات میں دل کے مریضوں کو اپنے معالج کے مشورے سے روزہ سے پرہیز کرنا چاہیے۔مرض قلب میں محتاط فاقے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ارتھرائٹس کی بیماری ایسے فاقے سے بالکل دور ہوجاتی ہے یا اس میں کمی آجاتی ہے وجع المفاصل میں بھی فاقہ علاج ہے۔

ذہنی امراض

ذہنی امراض کے مریضوں کیلئے روزہ کسی تحفہ سے کم نہیں روزہ سے وہ ڈسپلن حاصل ہوتا ہے جس سے ذہنی امراض سے نجات حاصل ہوجاتی ہے۔

دانتوں کے امراض

روزہ کی حالت میں کئی گھنٹے خوراک سے پرہیز کئے جانے سے کھانے کے ذرات مسوڑھوں میں نہیں رکتے اور مسوڑھے مضبوط اور دانتوں کی صفائی ہوجاتی ہے۔ منہ کی بدبو بھی جو ہر وقت الا بلا کھانے کی وجہ سے ہوتی ہے دور ہوجاتی ہے اور دانتوں کے ہلنے کی تکلیف اور ڈاڑھوں کے سوراخوں کا بھی علاج ہوجاتا ہے۔

دمہ کا مرض

دمہ کے مرض میں بھی روزہ شفائی ہے اور الرجی سے پیدا ہونیوالا دمہ بھی اس سے دور ہوتا ہے اور گلے کی سوزش اور تحریک بھی کم ہوجاتی ہے۔

زنانہ امراض

روزہ زنانہ امراض میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ایام کی بے قاعدگی اس سے دور ہوجاتی ہے ہارمونز کے عدم توازن کی حالت جسم کو فربہ بناتی ہے چنانچہ روزہ اس سے بھی بچاتا ہے اور فربہی کم کرنے کا روزہ بہترین علاج ہے دوران حمل قے کی شکایت اس سے دور ہوجاتی ہے اور اسقاط حمل کا مرض بھی روزہ سے دور ہوتا ہے۔

گردے کا مرض

روزہ گردہ کی بیماری کا بھی علاج ہے اور روزہ رکھنے والے شخص کا پیشاب آنا سب بیماریوں کا خود علاج ہے۔روزہ سے جسمانی بافت میں جمع شدہ پانی جل جاتا ہے اور گردوں کے سکڑنے سے بلڈ پریشر کا مرض پیدا ہوتا ہے وہ بھی روزہ سے دور ہوجاتا ہے۔

جلدی امراض

جلد کی صحت پر تمام جسم کی صحت کا دارومدار ہے جو شخص کسی جسمانی تکلیف کا شکار ہوتا ہے اور اس میں کوئی اندرونی بیماری ہوتی ہے اس کی جلد بھی صاف نہیں ہوتی۔ جلدی امراض یعنی پھوڑے پھنسیوں میں بھی روزہ بہت مفید ہے۔ بعض لوگ چہرے کے مہاسوں اور دانوں کا شکار ہوتے ہیں اس کا علاج بھی روزہ میں پوشیدہ ہے۔

معدے کے امراض

روزہ معدے کی تکلیف کو بھی دور کرتا ہے یہ نظام ہضم کو مضبوط بناتا ہے اور جسم میں چربی اور نمکیات کو متعدل بناتا ہے چنانچہ سارا سال جو معدے پر اضافی بوجھ پڑتا ہے رمضان المبارک کے ایک ماہ کے روزے معدے کا ورم کھنچاؤ السر و کینسر قے ڈکار منہ میں پانی بھرنا اور بھوک کی کمی جیسی بیماریاں کو کافی حدتک دور کر دیتے ہیں۔

☆☆☆

لال گوشت سے کریں پرہیز

یوں تو مچھلی کے استعمال سے کئی بیماریوں میں فائدہ پہنچتا ہے، لیکن ایک تازہ تحقیق میں کہا گیا ہے کہ مچھلی کھانے سے ذیابیطس جیسی بیماری دور ہو جاتی ہے، اسپین کے لوگوں پر کی گئی غذائی تحقیق میں یہ بات سامنے آ گئی، ویلنسیا یونیورسٹی کے مرسڈیز سوٹوس پریٹو نے اس موضوع پر تحقیق کی جس میں 55 سے 80 سال کی عمر کے 945 مردوں اور خواتین کو شامل کیا گیا، جن میں دل سے وابستہ امراض کا اندیشہ زیادہ تھا، تحقیق میں پایا گیا کہ مچھلی کے استعمال سے ذیابیطس کا خطرہ کم ہو گیا۔

نیوٹریشیل ہاسپیٹیلو ریا جنرل کی رپورٹ کے مطابق لال گوشت زیادہ کھانے سے دل کی بیماریاں، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، اس کے علاوہ کینسر یا دل کی بیماریوں کے سبب امید میں بھی کچھ کمی آتی ہے، یونیورسٹی کے ایک بیان کے مطابق لال گوشت کے برخلاف سمندر کے پاس رہنے والے لوگ کھانے میں زیادہ تر مچھلی کا استعمال کرتے ہیں، جو دل کے لئے بے حد مفید ہے۔

محققین نے مچھلی کے استعمال اور ذیابیطس کے درمیان تعلق کی جانچ کرنے کے بعد مختلف ملے جلے اندازے ظاہر کئے ہیں، تحقیق کاروں نے نتیجے میں پایا کہ مچھلی کھانے سے گوشت کی رگوں اور شریانوں میں اومیگا 3 بڑھنے سے انسولین کے تئیں حساسیت بڑھ جاتی ہے، جس کے سبب ذیابیطس کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

☆☆☆

گوشت نہ کھانے سے
دل کے امراض کا خطرہ

اگر آپ کا وزن زیادہ ہے اور آپ سبزی خور ہیں یعنی گوشت نہیں کھاتے تو آپ کو دل کا دورہ پڑنے کا زیادہ خطرہ ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ گوشت میں وٹامن بی 12 ہوتا ہے جس کی کمی دل کو نقصان پہنچاتی ہے! دل کے دوسرجنوں ڈاکٹر ششانک شاہ اور ڈاکٹر جے شری توڈکر نے ایک مطالعہ سے پتہ چلایا کہ جسم میں وٹامن بی 12 کی سطح اور دل اور اس کی شریانوں کے عوارض سے گہرا تعلق ہے! ڈاکٹر شاہ نے گزشتہ ماہ موٹاپے کی عالمی کانگریس میں ایک مقالہ پڑھا جس کا عنوان تھا وٹامن بی 12 کی کمی دل کی بیماریاں پیدا کرتی ہے، یہ مقالہ جلد ہی بین الاقوامی جریدہ اوبیسٹی سرجری میں شائع ہوگا ممبئی کے ڈاکٹر شاہ نے بتایا کہ انہوں نے ملک بھر کے 300 موٹے مریضوں پر یہ مطالعہ کیا ان میں سے ایک مریض بلاری میں کان کنی کا ٹھیکیدار پومین گوڈا تھا ان کا وزن 173 کلوگرام ہے اس کو ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ ذیابیطیس بھی ہے ڈاکٹروں نے اسے طرح طرح کی گولیاں کھانے کو دے رکھی تھیں پتہ چلا کہ وہ گوشت نہیں کھاتا اور پوری طرح سبزی خور ہے وہ دودھ کی مصنوعات بھی نہیں استعمال کرتا۔

پومین گوڈا نے موٹاپا کم کرنے کیلئے آپریشن کرانے کا فیصلہ کیا اسے ایک دوست کی معرفت ڈاکٹر شاہ کے بارے میں پتہ چلا لیکن سارے ٹسٹ کرنے کے بعد ڈاکٹر شاہ کو معلوم ہوا کہ اس کی اصل بیماری جسم میں وٹامن بی 12 کی کمی ہے اس نے 5 لاکھ روپے خرچ کر کے سلوگیسٹرونامی سرجری کرائی اس نے کہا آپریشن کے بعد میرا وزن 112 کلوگرام ہے لیکن میں وٹامن کی کمی کا علاج کرا رہا ہوں جسم میں وٹامن بی 12 کی کمی سے ہوموکانسٹ (Homocineyst) کی سطح بڑھ جاتی ہے جو دل کے لئے خطرناک ہے ڈاکٹر شاہ کے مطالعہ سے تصدیق ہوئی کہ جن لوگوں کے جسم میں وٹامن بی 12 کی کمی ہوتی ہے ان میں سے 60 فیصدی میں ہوموکائسٹین کی سطح زیادہ ہوتی ہے وٹامن بی 12 گوشت انڈے دودھ اور اس کی مصنوعات میں پایا جاتا ہے چونکہ ہندوستان میں بہت سے لوگ سبزی خور ہیں اور موٹاپا ملک میں ایک بڑھتی ہوئی فکر مندی ہے وٹامن بی 12 کی کمی دل کی بیماریوں کا خطرہ بڑھا سکتی ہے ڈاکٹر شاہ نے کہا کہ جب کوئی موٹا شخص ڈاکٹر کے پاس جاتا ہے تو عام طور پر اس کا علاج غذا میں کولسٹرول چربی اور چکنائی کم کرتے ہوئے کیا جاتا ہے وٹامن بی 12 کی سطح کا لحاظ نہیں رکھا جاتا موٹا شخص مایوسی اور چڑچڑا ہو جاتا ہے دوسرے ٹسٹ کے ساتھ اس کے جسم میں وٹامن بی 12 کی سطح کی جانچ بھی کی جانی چاہئے۔

☆☆☆

سبزیاں قلبی امراض والوں کیلئے نعمت

بھرپور مقدار میں سبزیاں کھانے سے دل کے دورہ کا خطرہ کم ہو جاتا ہے اور متوسط طبقے کی عورتیں سبزیوں کا زیادہ استعمال کر کے اور مویشی سے حاصل شدہ دودھ سے بنی اشیا کا کم استعمال کر کے دل کے دورے کے خطرے کو ایک چوتھائی تک کم کر سکتی ہیں۔

ماہران امراض قلب ڈاکٹر پرشوتم لال کا کہنا ہے کہ دل کی بیماریوں سے بچنے کے لیے بھرپور مقدار میں سبزیاں کھانی چاہئیں۔ پھلوں اور سبزیوں کا بھرپور استعمال کر کے، کھانے میں چکنائی کی مقدار کم رکھ کر اور تمباکو نوشی ترک کر کے دل کے امراض سے بچا جا سکتا ہے۔ ڈاکٹر لال بتاتے ہیں کہ جو لوگ گوشت کے بجائے پھلوں، سبزیوں، ثابت اناجوں، کم چکنائی والے دودھ اور سبزیوں میں موجود پروٹین کا استعمال کرتے ہیں ان میں دل کے دورے کا خطرہ ان لوگوں کے مقابلہ اٹھارہ فیصد کم ہو جاتا ہے جو گوشت خوری کرتے ہیں۔

سبزیوں کو پکانے کا طریقہ

ہمارے ملک میں لوگ سبزیوں کا استعمال کم کرتے ہیں اور ساتھ ہی سبزیوں کو بار بار گرم کرتے ہیں جس سے ان میں موجود طاقت دینے والے عناصر ضائع ہو جاتے ہیں، اس لیے سبزیوں کو بار بار گرم کرنے سے بچنا چاہیے۔

متوازن غذاء

لوگ اکثر یہ سوچتے ہیں کہ ان کو ہائی بلڈ پریشر ہونے کا امکان نہیں ہے اس لیے متوازن غذا کا استعمال نہیں کرتے، جبکہ تندرست لوگوں کو متوازن غذا ہی لینی چاہئے، ان کے مطابق ایسا کھانا صحت کو سدھارتا ہے اور جسم کی قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔

ڈاکٹر پرشوتم لال کہتے ہیں کہ کم کولیسٹرول اور ہائی فائبر والی غذا جن میں روزانہ کم سے کم چھ حصہ سبزیوں، پھلوں کا ہو، جن میں وٹامن ہوتے ہیں لینا ضروری ہے۔ یہ کینسر اور کارڈیو ویسکولر امراض سے حفاظت کرتا ہے۔

کولسٹرال کو کم کرنے کا طریقہ

ہائی بلڈ پریشر روکنے کے لیے ایسی غذا کے استعمال سے ہائی اور عام بلڈ پریشر کے لوگوں میں سسٹولک ڈی ایسٹولک دونوں ہی طرح کے بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ بلڈ پریشر کو کم کرنے والی اس غذا کا تعلق خراب کولیسٹرول میں کمی سے ہے۔ ہلکی پھلکی ورزش اور چہل قدمی کرنے، زیادہ مقدار میں سبزیوں کا استعمال کرنے اور کم چکنائی والے اور زیادہ ریشے دار غذا استعمال کرنے والے مریضوں میں ایک سال میں ہی کولیسٹرول کا لیول کم سے کم بیس فیصد کم ہو جاتا ہے۔

جب کہ امریکہ جیسے ملک میں دواؤں کی مدد سے اتنی مدت کے بعد کولیسٹرول کی سطح میں محض سات فی صد کی کمی آتی ہے۔

رحیمی شفاخانہ بنگلور 30 سالوں سے ''ہارٹ پاور'' نامی دوا اپنے مریضوں کو استعمال کراتا ہے بفضلہٖ تعالیٰ دو ماہ میں اس کا بہتر رزلٹ مل جاتا ہے۔ یہ گرین ٹی کی طرح بنا کر روزانہ استعمال کرایا جاتا ہے۔ دیگر ادویات کے مقابلہ میں اس کی کارکردگی نہایت مجرب اور زود اثر ہے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

سبزیاں گھٹاتی ہیں امراض قلب کا خطرہ

سبزی کھانے والوں کو ایک حالیہ ریسرچ میں یہ خوشخبری سنائی گئی ہے کہ خوراک میں گوشت اور مچھلی کے بجائے اگر سبزیوں کو ترجیح دی جائے تو اس سے آپ کے دل کی صحت پر قابل رشک اثر پڑسکتا ہے۔ انگلستان اور اسکاٹ لینڈ میں 44500 افراد پر مشتمل ایک جائزے میں دیکھا گیا ہے کہ دل کی بیماری کی وجہ سے سبزی خور افراد کی ہلاکت یا اسپتال میں ان کے علاج کا امکان ۲۳ فیصد کم ہوتا ہے۔ سبزی کھانے کی وجہ سے صحت پر جو مثبت اثرات ہوتے ہیں اس کا سبب کولیسٹرول، بلڈ پریشر اور جسمانی وزن میں کمی بتایا جاتا ہے۔ امریکن جرنل آف کلینکل نیوٹریشن میں شائع ہونے والی جائزہ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ آکسفورڈ یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے 15100 سبزی خور اور 29004 گوشت اور مچھلی کے شوقین افراد کے کوائف کا تجزیہ کیا گیا۔ گیارہ سال پر محیط اس جائزے کے دوران ان میں سے 169 افراد امراضِ قلب میں مبتلا ہو کر انتقال کر گئے، جبکہ 1066 کو اسپتال میں علاج کی ضرورت پیش آئی۔ ان میں زیادہ تر وہ لوگ شامل تھے جو مچھلی اور گوشت کو سبزی پر ترجیح دیتے تھے۔ رپورٹ کی اہم مصنفہ ڈاکٹر فرنسیکا کروئے نے اس پر تبصرہ کرتے ہوئے کہا کہ اس جائزے کا اہم ترین پیغام یہ ہے کہ دل کی صحت پر آپ کی خوراک کا بہت زیادہ اثر پڑتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ میں اس بات کی

وکالت نہیں کر رہی کہ ہر شخص کو لازماً سبزی خور ہی ہونا چاہیے اس لئے کہ ہر ایک کی پسند الگ ہوتی ہے اور وہ مختلف غذاؤں میں دلچسپی لے سکتے ہیں، تاہم جو لوگ سبزی کھاتے ہیں، ان کے جسم کو جمنے والی چکنائی کم مقدار میں ملتی ہے شاید یہی وجہ ہے کہ ان میں دل کی بیماری کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ اس جائزے کے نتائج سے یہ بھی معلوم ہوا کہ ویجی ٹیرین افراد کو بلڈ پریشر نسبتاً کم تھا، ان کے خون میں خراب کولیسٹرول کی سطح کم تر تھی اور ان کا جسمانی وزن صحت مند حد کے اندر تھا۔

گوشت کی متبادل غذائیں

برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن کی ٹرسی پارکر کا یہ کہنا ہے کہ یہ ریسرچ ہمیں یہ یاد دہانی کراتی ہے کہ ہمیں متوازن اور مختلف النوع غذا استعمال کرنی چاہیے۔ خواہ اس میں گوشت شامل ہو یا نہ ہو، لیکن یہ بات یاد رہے کہ مینو سے صرف سبزیوں کا انتخاب کر کے دل کو صحت مند رکھنے کا آپ کوئی شارٹ کٹ راستہ اختیار نہیں کر سکتے۔ اگر آپ گوشت کے بجائے سبزی کو ترجیح دینا چاہتے ہیں تو آپ کو یقینی طور پر اپنے کھانے اس طرح ترتیب دینے ہوں گے کہ اس صورت میں جسم کو جو وٹامنز اور منرلز نہیں مل رہے ہیں، متبادل غذاؤں سے وہ انہیں مل سکیں۔ اس کی مثال آئرن ہے جو عموماً گوشت سے ہی حاصل ہوتا ہے۔

ماہر امراض قلب ڈاکٹر آج کل تبدیلی کے طور پر کافی بڑی تعداد میں خواتین کو بھی امراض قلب میں مبتلا دیکھ رہے ہیں اب سے تقریباً 50 سال قبل ٹھیک اسی طرح یورپ اور امریکہ میں بھی اچانک خواتین میں امراض قلب رونما ہونا شروع ہوئے تھے۔ امریکن ہارٹ اسوسیئشن کے مطابق بالغ خواتین میں ہر تین عورتوں میں ایک عورت کسی نہ کسی طرح کے عارضہ قلب سے دو چار ہے اور اس طرح کا عارضہ اگر جلد تشخیص ہو جائے تو وہ قابل علاج ہے۔

خواتین میں ہارٹ اٹیک کی علامات

وومین ہارٹ فاؤنڈیشن (Women Heart Foundation) کے ذریعہ کی گئی ایک تحقیق کے مطابق عالمی سطح پر امراض قلب سے مرنے والی خواتین کی کل سالانہ تعداد 8.6 ملین ہے ان میں سے ایک تہائی عورتوں میں امراض قلب کی علامات موجود ہوتی ہیں جو مردوں سے کافی حد تک مختلف ہوتی ہیں۔

- گردن، جبڑے مونڈھوں، کمر کے اوپری حصہ اور پیٹ میں بیقراری۔
- چھوٹے چھوٹے سانس آنا اور سانس میں تسلسل ہونا۔
- سیدھے ہاتھ اور بازو میں درد۔
- جی مالش کرنا یا الٹی ہونا۔
- پسینہ آنا زیادتی کے ساتھ۔
- غیر معمولی تھکاوٹ، گراوٹ واعضاء شکنی۔

ذہنی تناؤ اور اضطراب خطرناک

بے چینی، اضطراب اور بے جا ٹینشن ہماری زندگی کا حصہ بن چکا ہے آپ چاہے اپنی طرف سے کتنی بھی کوشش اس سے بچنے کی کریں لیکن کسی نہ کسی طرح یہ ہمارا پیچھا کرتا ہی رہتا ہے۔ اس بات سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ جدید دور کے انداز زندگی نے ہمیں آرام وآسائش مہیا کرانے میں بڑا کردار ادا کیا ہے لیکن ان سب کے حصول کے لئے ہم شدید مشقت کا سامنا کرتے ہیں اس دوران ذہنی تناؤ واضطراب ناگہانی طور پر ہر وقت ہمیں گھیرے رکھتا ہے چنانچہ ٹریفک کا رش، اسکول ٹیچرس کے ساتھ میٹنگ، اچانک خادمہ کا چھٹی پر چلے جانا اور سب سے زیادہ جو چیز ہمیں متاثر کرتی ہے وہ ہے مالی وسائل کی فراہمی کیونکہ آج کے زمانہ میں مرد وخواتین دونوں کے ذریعہ کی گئی کمائی بھی زندگی

کے اسٹینڈرڈ (خود ساختہ) کو پورا کرنے کے لئے بس نہیں ہو پاتی ایسی حالت میں اگر میاں بیوی دونوں میں سے کسی ایک کی نوکری کسی وجہ سے ختم ہو جائے تو یہ ذہنی دباؤ کئی گنا زیادہ ہو جاتا ہے خصوصاً اگر میاں کا جاب چلا جائے تو اب خاتون کو نہ صرف یہ کہ اپنے معمولی کام وکاج کا خیال کرنا پڑتا ہے بلکہ بچوں اور شوہر کی نگرانی کی ذمہ داری بھی اس پر آن پڑتی ہے ان سبھی ذمہ داریوں کے چلتے جسم وذہن اس ٹینشن سے متاثر ہونا شروع ہو جاتا ہے اور انجانے طور پر مختلف غیر متوقع اثرات جسم پر مرتب ہونے لگتے ہیں۔

خواتین کے لئے لمحۂ فکریہ

اب سے کچھ دن پہلے یہ تصور تھا کہ خواتین مردوں کے مقابلے امراض قلب کیلئے معمولی طور پر مستعد ہیں لیکن ریسرچ وتحقیق کے بعد ثابت ہو رہا ہے کہ 44-35/ سال کی خواتین امراض قلب کے لئے ہائی رزک گروپ میں شامل کی جاتی ہیں بنگلور میں رہنے والی 70 فیصد خواتین جن کی عمر 35 یا اس سے زیادہ ہے امراض قلب کے دھانے پر نظر آ رہی ہیں۔ ایک تحقیقی مطالعہ کی روشنی میں جو دو لاکھ خواتین پر کیا گیا اور جس کو ہندوستان کے 12 شہروں میں کیا گیا جس میں بنگلور، احمد آباد، دہلی، ممبئی، حیدر آباد اور چنئی شامل ہیں اس ریسرچ کے مطابق 63 فیصد خواتین بیجا آرام طلبی کا شکار ہیں، 53 فیصد خواتین موٹاپے سے متاثر ہیں ان خواتین میں سے 70 فیصد خواتین ہدایت کردہ مقدار کے برعکس کم فائبرس لیتی ہیں اور محض 5 فیصد خواتین ہی ہدایت کردہ سبزیوں اور پھلوں کی بھرپور مقدار لیتی ہیں۔ (100 گرام یومیہ)۔ کلکتہ میں سگریٹ نوشی بھی خواتین میں نسبتاً زیادہ پائی گئی۔

غیر صحت مند چربی کا استعمال

ماہرین تغذیہ خواتین میں امراض قلب کی زیادتی کی وجہ ذہنی تناؤ، غیر صحت مند چربی کا زیادہ استعمال، نمک اور میٹھے کی کثرت اور جسمانی ریاضت کی کمی کو بتا رہے ہیں

یہ ماہرین ہدایت کرتے ہیں کہ کام کے دوران بھی آپ ہر گھنٹہ کچھ منٹوں کے لئے بریک لیجئے اور پچاس ساٹھ قدم چل کر دوبارہ کام پر بیٹھیے یومیہ 1000 قدم چلنا آئیڈیل سمجھا جاتا ہے اس لئے دن میں کسی بھی وقت کوئی بھی جسمانی کام میں اپنے آپ کو تھوڑی دیر کے لئے مصروف رکھیں۔

مختلف خطرات

17 رسال کی عمر کی نوجوان دوشیزہ کو امتحان کے دباؤ میں ہارٹ اٹیک ہوجانا؟ 33 سالہ خاتون منیجر کا کثرت کار کی وجہ سے اچانک ہسپتال میں داخل ہونا؟ ایک خانہ ساز 27 سالہ نوجوان خاتون کو منصوبہ بندی کے لئے استعمال کی جانیوالی ادویہ کے بکثرت استعمال کرنے کی وجہ سے کولسٹرول کا بڑھ جانا اور پھر اس کی وجہ سے ہارٹ اٹیک ہوجانا؟ یہ اور اس طرح کے بہت سے واقعات روزانہ سننے میں آتے ہیں آیئے ذرا ان واقعات کے پسِ پردہ زندگی کے حالات پر نظر ڈالیں۔

عورتوں کی غیر فطری زندگی

موجودہ زمانہ کی خاتون مرد کے شانہ بشانہ چل کر نہ صرف یہ کہ آفس جارہی ہے بلکہ بچوں کی نگرانی کے علاوہ گھر کے معمولات میں بھی حصہ لے رہی ہے اب یہ خاتون گھر چلانے کے علاوہ نان نفقہ کمانے والی بھی بن گئی ہے ان سبھی ذمہ داریوں کے چلتے عورت کی صحت متاثر ہونا شروع ہوجاتی ہے جس کا سب سے زیادہ اثر قلب پر مرتب ہوتا ہے اب تناؤ، پریشر عورت کی زندگی کا حصہ بن گیا ہے کیونکہ اس کا دائرہ کار اب گھر سے باہر نکل کر گلیوں، آفسوں، کلبوں اور ہاسپٹلوں تک پہنچ گیا ہے اور شاید ہی اب کوئی کام ایسا ہے جو عورتیں نہ کر رہی ہوں۔ یہ سب عورتوں کیلئے غیر فطری اعمال ہیں جنہوں نے عورت کے حقوق کو پامال کر دیا ہے اور ان کی زندگی کے آرام کو ختم کر دیا ہے۔

کام اور صحت کے درمیان اعتدال

اب چونکہ تناؤ زندگی کا حصہ بن چکا ہے اسلئے لازم ہے کہ کام اور صحت دونوں کے درمیان اعتدال رکھا جائے صحت کو مقدم سمجھ کر اور کام کو اعتدال میں لاکر زندگی گزارنے سے صحت مند اور تازہ دم رہا جاسکتا ہے۔ اسلئے مناسب ریاضت جسمانی اور غذاء میں اصلاح کر کے آج کے تناؤ بھرے ماحول میں بھی صحت مند زندگی گزاری جاسکتی ہے۔

عورتوں کے ساتھ زیادہ حسن سلوک

وقت کا تقاضہ ہے کہ گھر کے مرد اس بات کو سمجھ لیں کہ آج کے دور میں جب کہ ذہنی وجسمانی دباؤ ماحول کا ایک حصہ بن گیا ہے اس ماحول میں خواتین بھی موجودہ دور کے امراض سے متاثر ہوسکتی ہیں اس لئے مردوں کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنی ماؤں بہنوں اور بی بیوں کو بھی اپنے ساتھ وقتاً فوقتاً ہیلتھ چیک اپ کے لئے لیکر جائیں۔ کولسٹرول کی جانچ کے علاوہ خواتین میں پستانوں کا چیک اپ، اور اعضاء زنانہ کا امتحان وقفہ وقفہ کرانے سے بہت سے موذی امراض کی تشخیص اولین وقت پر کی جاسکتی ہے۔

ہر شہری کی ذمہ داری

تمباکو (نکوٹین) منشیات، شراب، صحت کو تباہ کرتے ہیں بے جا گھی، نمک اور شگر کا استعمال جسم کا وزن بڑھانے میں معاون ہوتے ہیں، راتوں کے کام اور دن کے آرام جسمانی صحت کی بربادی کا اعلان ہے۔ اسباب صحت کو اختیار کرنا ہر بالغ انسان کے لئے لازم ہے اور اسی طرح اسباب مرض سے محفوظ رہنے کی تدابیر اختیار کرنا ہر شہری کی ذمہ داری ہے۔ ریاضت جسمانی کو زندگی کا ایک لازمی حصہ سمجھا جائے صبح اور شام کسی بھی وقت کم از کم آدھ گھنٹہ سیر وتفریح کرنے سے اعضاء صحت مند رہتے ہیں۔ ٹینشن اور ذہنی دباؤ صحت کے لئے نہایت ہی خطرناک اثرات پیدا کر کے مختلف

امراض قلب کا ذریعہ بن جاتے ہیں۔ تحفظ صحت، وتحفظ مرض حفظان صحت کے سنہری اصول میں شامل ہیں، ماحول کی صفائی وستھرائی اور حفظان صحت کے عام اصولوں کی سمجھ اوران پر عمل پیرا ہونے سے بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ بقول زکریا رازی’’ میں نے فاقہ سے متاثر لوگوں کو اچانک مرتے ہوئے کم دیکھا ہے لیکن اچانک اور ناگہانی اموات شکم سیر اور فربہ افراد میں دیکھی جاتی ہیں۔

نئے زمانہ کے امراض

غیر متعدی مزمن امراض (Chronic non Communicable Diseases) یا لائف اسٹائل سے تعلق رکھنے والے امراض یا نئے زمانے کے امراض جن میں شامل ہیں امراض قلب وریہ، کینسر، امراض دماغ، امراض مفاصل، بلڈ پریشر، شکر، موٹاپا اوراس کے متعلقات وغیرہ سبھوں کا تعلق، زندگی گزارنے کے اصول کے ساتھ ثابت کیا جا چکا ہے صحت مندانہ زندگی ان مراض کے روک تھام کی ضمانت ہے جبکہ غیر صحت مندانہ زندگی یا امور طبعیہ سے لاپرواہی ان امراض کی آمد کا پیش خیمہ ہے عیش وعشرت کی زندگی جس میں جسمانی حرکت نہ ہو انسان کو بیمار اور غیر فعال بنا دیتی ہے، اسباب ستہ ضروریہ جس میں شامل ہیں ماکولات ومشروبات، آب وہوا، نوم ویقظہ، حرکت وسکون، بدنی ونفسانی، استفراغ و احتباس وغیرہ کو درست کرلیا جائے تو ان امراض سے محفوظ رہ کر جسم کو تندرست وتوانا بنایا جاسکتا ہے۔ سادہ پہنیں معتدل غذاء کا استعمال کریں، معقول ریاضت جسمانی کریں اسباب صحت کو اپنائیں اور اسباب مرض سے دور رہیں اور جنک فوڈ سے اجتناب کریں۔

تندرستی کی تعریف

دین وشریعت کے اصول کے مطابق زندگی گزارنے سے بہت سے روحانی

امراض سے بچا جاسکتا ہے۔ کیونکہ روحانی امراض آئندہ چل کر نفسانی وجسمانی امراض میں تبدیل ہوجاتے ہیں اسی لئے محکمہ صحت بین الاقوامی (WHO) نے جسمانی صحت، سماجی صحت، اکانامک صحت اور روحانی صحت کو بھی تندرستی کی تعریف میں شامل کرلیا ہے چنانچہ ادارہ عالمی صحت عامہ نے صحت کی جو تعریف بیان کی ہے اس کے مطابق’’ انسان کا جسمانی، دماغی، سماجی، مالی اور روحانی اعتبار سے درست ہونا صحت کہلاتا ہے محض مرض کی عدم موجودگی صحت کی تعریف پر کھری نہیں اترتی‘‘ گو کہ اس تعریف کے حساب سے ایسے شخص کی موجودگی جو جسمانی دماغی سماجی مالی اور روحانی طور پر صحت مند ہو تقریباً ناممکن ہے اس لئے اس تعریف کے نزدیک ترین پڑوسی کو صحت مند سمجھا جائے اور ہمیشہ اس تعریف پر کھرا اترنے کی کوشش جاری رکھی جائے۔

مختلف امراض قلب کیلئے نسخہ

مردوں اورعورتوں میں عام طور پر ہارٹ اٹیک یا مختلف امراض قلب تسدد شرائین قلب (نسوں میں دوران خون کی رکاوٹ) کیوجہ سے لاحق ہوتے ہیں وہ حضرات جن میں کولسٹرول یا ٹرائی گلسرائیڈ زیادہ ہیں وہ مندرجہ ذیل نسخے کو خود بنائیں اور دو ماہ برابر استعمال کر کے اپنا کولسٹرول چیک کریں۔

سفوف نفیس

الائچی خورد 3/گرام، اشنہ 3/گرام، چھال ارجن 3/گرام، آبریشم خام مقرض 3/گرام، زنجبیل خشک 3/گرام۔ سبھی ادویہ کو پاؤڈر کر کے رکھ لیں اور پانچ گرام یا آدھی چمچ صبح اور شام کھانے کے بعد پانی کے ساتھ لیں۔ مندرجہ بالا نسخہ ایک دن کی خوراک ہے اس تناسب میں مہینہ بھر کی دواء خریدی اور بنائی جاسکتی ہے۔

☆☆☆

بیمار گردے بڑھا دیتے ہیں ہارٹ اٹیک کا خطرہ

جن لوگوں کے گردے طویل عرصے سے بیمار ہوں، ان میں قلبی شریانی امراض کا خطرہ اسی طرح بڑھا ہوا ہوسکتا ہے جس طرح ان لوگوں میں ممکن ہے جنہیں پہلے کبھی ہارٹ اٹیک ہو چکا ہو۔ یہ بات بہت پہلے سے معلوم تھی کہ گردے کے پرانے مریضوں میں دل کے دورے کا خطرہ بڑھا ہوتا ہے لیکن پہلی بار ایک جائزے میں یہ دیکھا گیا کہ ان میں دل کی بیماری کا خطرہ اتنا ہی زیادہ ہوسکتا ہے جتنا ہارٹ اٹیک کے بعد زندہ بچ جانے والے لوگوں میں ہوتا ہے۔ اس جائزے کے سلسلے میں محققین نے کینیڈا کے 13 لاکھ افراد میں ہارٹ اٹیک اور اموات کے واقعات کا تقابل گردے کے مزمن امراض، ذیابیطس، سابقہ ہارٹ اٹیک یا ملے جلے خطرناک عوامل سے کیا تھا۔ ریسرچ کی قیادت کرنے والے یونیورسٹی آف البرٹا کے ڈاکٹر مارسیلو ٹونیلی اور ان کے ساتھیوں نے دیکھا کہ جو لوگ طویل عرصے سے گردے کے امراض یا ذیابیطس میں مبتلا تھے یا دونوں امراض بیک وقت جھیل رہے تھے، ان میں دل کے دورے کا خطرہ اسی طرح بڑھا ہوا تھا جیسے دل کے پہلے دورے کے بعد زندہ بچ جانے والوں میں ہوتا ہے۔ طبی جریدہ 'لانسٹ' میں شائع ہونے والی جائزہ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ اس ریسرچ سے یہ فائدہ ہوا کہ جو لوگ گردوں کی بیماری میں مبتلا ہیں، ان میں پہلے سے قلبی شریانی امراض کا سراغ لگا کر علاج شروع کرنے پر توجہ دی جاسکتی ہے۔ ڈاکٹر ٹونیلی نے بتایا کہ ہماری تحقیق یہ ٹھوس ثبوت فراہم کرتی ہے کہ گردے کے مریضوں میں ہارٹ اٹیک کا خطرہ بڑھا ہوتا ہے۔

☆☆☆

دل کو طاقت دینے والا پھل سیب

سیب کو خاصیت کے اعتبار سے حکماء گرم تر اور ترش سیب کو سرد خشک مانتے ہیں۔ افعال اور خواص کے لحاظ سے سیب خوش ذائقہ ہونے کی وجہ سے دل کو فرحت دیتا ہے۔ دماغ دل اور جگر کو قوت بخشتا ہے۔ بڑھی ہوئی دل کی دھڑکن اور سانس کی تنگی کو دور کرتا ہے۔ فم معدہ یعنی معدہ کا منہ جہاں پہلے کھانا گلے سے اتر کر معدہ کی جانب جاتا ہے، کو تقویت دیتا ہے۔ معدہ پر گرنے والے فالتو مواد کو ختم کرتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ صفرا کی زیادتی کو دور کرتا ہے۔ خشک کھانسی کے لئے مفید ہے۔ سیب کا مربہ خونی دستوں میں مفید مانا جاتا ہے۔ سل اور دق کے مریضوں لاغر اور کمزور مریضوں کو فائدہ کرتا ہے۔ دماغ کی کمزوری کو ختم کرتا ہے۔ دل کو تقویت دینے میں اہمیت اور عظمت کا حامل ہے۔ کھانا کھانے سے دس منٹ قبل سیب کا کھانا بے حد فائدہ مند ہے۔ مرگی کے مریضوں کے لئے بھی مفید ثابت ہے۔ اعصابی کمزوری کو دور کرنے کیلئے بہترین ٹانک ہے۔ اگر خون اور اعصاب میں کسی وجہ سے کیلشیم کی زیادتی ہو جائے اور خون کی رگوں میں اس کے جم جانے کا احتمال ہو تو سیب کا باقاعدہ کھانا کیلشیم کو براستہ پاخانہ خارج کر دیتا ہے۔ سیب میں فاسفورس اور فولاد کا مادہ زیادہ ہوتا ہے۔ اس لیے یہ دماغی کام کرنے والوں کے لئے بے حد مفید مانا جاتا ہے۔ خشک کھانسی والے حضرات اس کو ایک ہفتہ تک متواتر کھائیں تو خشک کھانسی دور ہوجائے گی۔ دل کو از حد طاقت دینے والا پھل سیب زمانہ قدیم سے ہی ضعفِ قلب کیلئے ایک مسلمہ حقیقت مانا جاتا رہا ہے۔ روزانہ ایک دو سیب

کھا کر اوپر سے دودھ پیا جائے تو پندرہ دن میں ہی صحت قابل رشک بن جاتی ہے۔
پچکے ہوئے گال باہر آجاتے ہیں۔رنگ روپ میں نکھار آجاتا ہے۔ چہرہ پر سرخی آجاتی
ہے۔اعضائے رئیسہ یعنی وہ اعضا جو ضروری قوتوں کے سرچشمہ ہیں جن میں قلب جس
میں قوت حیوانیت یعنی جس کی وجہ سے تمام اعضا میں زندگی اور حیات قائم رہتی ہے
جس کا سرچشمہ قلب ہے۔دماغ جو قوت نفسانیہ کا مرکز ہے۔جگر قوت طبعیہ اور خصیے جو
قوت تولید رکھتے ہیں ان سب کیلئے بے حد مفید مانا جاتا ہے۔ان سب کی کمزوری دور
ہوجاتی ہے اور بدن میں نئی زندگی کی روح سرایت کرجاتی ہے۔کمزور اور دبلے پتلے
لوگوں کا جسم موٹا سڈول ہوجاتا ہے۔ان کے لیے یہ پھل لاجواب اور بے حد مفید ہے۔
سیب کا بہترین ٹانک بنانے کیلئے ایک عمدہ سیب جو ڈھائی سو گرام کا ہو اس کا چھلکا اتار
کر قاشیں کریں اور بیج وغیرہ نکال دیں، ڈھائی سو گرام دودھ لے کر اس میں حسبِ
ذائقہ میٹھا ڈال کر سیب اور دودھ کو مکسی میں شیک کریں۔ یہ بہترین ٹانک رات کو سونے سے
قبل پئیں اس سے وہ تمام فوائد جو اوپر بیان کئے گئے ہیں آپ کو حاصل ہوجائیں گے۔

ترش سیب کی افادیت کے بارے میں بھی یہاں لکھنا ضروری ہے۔

ترش سیب مقوی معدہ ہے۔ یہ قوت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔خالی پیٹ ترش
سیب کھانے سے بھوک بڑھتی ہے۔رات کو سونے سے قبل اور صبح نہار منہ
اسکا کھانا قبض کشا ہے۔ترش سیب کھانے سے جسم میں چستی پھرتی آجاتی
ہے۔معدہ کے فعل کے علاوہ یہ جگر کے فعل کو تیز کرتا ہے جس سے خون کی
پیدائش کا عمل تیز ہوجاتا ہے۔جس سے صحت بدنی میں اضافہ ہوتا ہے۔

ایک خاص قسم کا علاج سیب کے ذریعہ

آپ نے بہت بچوں، بچیوں اور نوجوان مردوں، عورتوں کو دیکھا ہوگا کہ ان کی
ہتھیلیاں پسینہ میں بھیگی رہتی ہے اور ایسے لوگوں کے پاؤں کے تلوؤں میں بھی پسینہ آتا

رہتا ہے کچھ نوجوان تو اتنے پریشان ہوتے ہیں کہ وہ اگر امتحان کا پرچہ بھی لکھتے ہیں تو
سوال و جواب کے پرچے پسینہ میں بھیگ جاتے ہیں۔ایسے مریضوں کو آپ صبح نہار منہ
ایک سیب مسلسل دو سال تک کھلائیں بفضلہٖ تعالیٰ پسینہ کی زیادتی ختم ہوجائے گی کیوں
کہ یہ پسینہ دراصل ضعفِ قلب سے آتا ہے جب قلب کو تقویت ملے گی تو پسینہ آنا بند
ہوجائے گا۔(محمد ادریس حبان رحیمی)

امراض قلب اور فالج کا سبب

ہماری زندگیوں میں رات کو دیر تک جاگنا اور معمول سے کم سونا ایک عام روایت
بنتی جارہی ہے جس کے انسانی صحت پر مضر اثرات مرتب ہوسکتے ہیں۔ برطانوی
ماہرین کی ایک حالیہ تحقیق کے مطابق نیند کی کمی سے عارضہ قلب اور فالج سمیت کئی
بیماریاں لاحق ہوسکتی ہیں جو کہ کم عمری میں موت کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ماہرین کے
مطابق اگر ایک عام انسان روزانہ رات کو 6 گھنٹوں سے کم نیند لیتا ہے تو اس
میں 48 فیصد دل کے امراض اور 15 فیصد فالج لاحق ہونے کے امکانات پیدا ہوجاتے
ہیں ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ روزمرہ کے مسائل پریشانیوں اور بیماریوں سے نمٹنے کے
لئے ضروری ہے کہ رات میں روزانہ چھ سے آٹھ گھنٹے تک کی پرسکون نیند لی جائے۔

نیند لینے سے جسم میں انرجی پیدا ہوجاتی ہے اور چستی پھرتی پیدا ہوتی ہے، رات
میں جلدی سونا اور صبح صادق کے فوراً بعد اٹھنا سینکڑوں بیماریوں کو ختم کردیتا ہے۔ترقی
یافتہ شہروں میں روزمرہ کی زندگیوں میں جہاں سے اور بہت سے بگاڑ آئے ہیں وہیں
رات میں دیر سے سونا اور صبح میں دیر سے اٹھنا ایک بڑی آبادی کا معمول بن گیا ہے جو کئی
بیماریوں کا باعث بن رہا ہے، کھانے اور سونے میں جب تک صحیح طریقہ اختیار نہیں کیا
جائے گا۔حفظانِ صحت کا معیار بہتر نہیں ہوگا۔(محمد ادریس حبان رحیمی)

☆☆☆

75 سال میں دل 28 لاکھ مرتبہ دھڑکتا ہے

دل ایک اہم عضو ہوتا ہے جو جسم کے دیگر تمام حصوں میں خون کی روانی جاری رکھتا ہے جب ہم سانس لیتے ہیں تب ہمارے پھیپڑے ہوا سے بھر جاتے ہیں اور اس عمل سے خون کو آکسیجن بھی فراہم ہوتا ہے دل کی شکل ایک الٹے ناشپاتی کی طرح ہوتی ہے جس کا سائز تقریباً بند مٹھی کے برابر ہوتا ہے سینے میں بائیں جانب دل واقع ہوتا ہے جو بافتوں سے بنا ہوتا ہے اور اس میں چار کھوکھلے حصے ہوتے ہیں انہیں چیمبرس کہا جاتا ہے اوپر کے دو چیمبرس کو Arteria دل کہا جاتا ہے، جبکہ نیچے موجود دونوں چیمبرس کو Ventricle جوف دل کہا جاتا ہے خون Arteria میں داخل ہوتا ہے، اور Ventricles انہیں جسم کے ہر حصہ تک پہنچاتے ہیں ان چیمبرس یا خانوں سے چار Alves جڑے ہوئے ہوتے ہیں جن سے خون گذرتا ہے۔

خون کی وریدیں

وریدوں کے ذریعے ہی خون جسم کے ہر حصہ کو غذا اور آکسیجن پہنچاتا ہے۔ خون بڑی وریدیں جنہیں Arteries یا شریانیں کہا جاتا ہے وہ دل سے خون کو آپ کے ہاتھوں اور پیروں تک پہناتے ہیں خون کی چھوٹی وریدیوں کو Capallaries (رگیں شعری) کہا جاتا ہے جو خلیوں تک خون پہنچانے کا کام کرتی ہے بعد ازاں خون وریدوں کے ذریعے دل کو پہنچاتا ہیں خون کی نالیاں Veins کہا جاتا ہے۔

حیرت انگیز حقائق

کرشمہ قدرت یہ ہے کہ 76 سال کی عمر کے ایک شخص کا قلب تقریباً 2.8 ارب مرتبہ دھڑکتا ہے اور اس کے ذریعہ تقریباً 169 ملین لیٹر خون کی منتقلی عمل میں آتی ہے۔

پھیپڑے: پھیپڑے سینے کے دونوں جانب جوفوں میں پائے جاتے ہیں جب انسان سانس لیتا ہے تو ہوا اس کی ناک اور منہ میں جاتی ہے اور آپ کے حلق کے پچھلے حصے سے نیچے اتر کر سانس کی نالی تک پہنچتی ہے، سانس کی نالی دو حصوں میں بٹی ہوئی ہوتی ہے۔ جنہیں نرخرہ نلیاں یا Bronchi کہا جاتا ہے۔ شوبی حلق کی نالیاں چھوٹی ہوائی تھیلوں میں تقسیم ہو جاتی ہیں۔ جنہیں Albeoli کہا جاتا ہے Allbeoli میں موجود آکسیجن خون میں سرایت کر جاتا ہے بعد ازاں آکسیجن سے مالا مال خون شریانوں کے ذریعہ جسم کے تمام کے تمام حصوں تک پہنچ جاتا ہے۔ رگوں کے ذریعہ خون اور کاربن آکسائیڈ دوبارہ دل اور پھیپھڑوں تک پہنچ جاتا ہے آپ کے سانس لینے پر کاربن ڈائی آکسائیڈ آپ کے جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔

☆☆☆

ہر سال پونے دو لاکھ جانیں

کولسٹرال سے ہلاک ہوتی ہیں

عالمی ادارہ صحت کی طرف سے شائع ہونے والی ایک اہم مطالعاتی رپورٹ کے مطابق کولیسٹرول کی بیماری کے شکار زیادہ تر لوگوں کو علاج کی ضروری سہولیات میسر نہیں ہیں۔ یہ اب تک ہونے والی سب سے وسیع تر مطالعاتی رپورٹ ہے جس میں انگلینڈ، جرمنی، جاپان، اردن، میکسیکو، اسکاٹلینڈ، تھائی لینڈ اور امریکہ جیسے ملکوں کے ساڑھے چودہ کروڑ سے زائد لوگوں نے حصہ لیا۔

عارضۂ قلب کے اعداد و شمار

مطالعے سے پتا چلتا ہے کہ کولیسٹرول کی بیماری میں مبتلا لوگوں کی اکثریت کا علاج نہیں ہو پاتا، جس کے باعث یہ پھیلتی ہوئی بیماری ایک دائمی وباء کی شکل اختیار کرتی جا رہی ہے، جیسا کہ عارضہ قلب یا دل کا حملہ۔ مثال کے طور پر اعداد و شمار سے ثابت ہوتا ہے کہ تھائی لینڈ میں بلند کولیسٹرول کے شکار 78 فی صد لوگوں کی تشخیص ہی نہیں ہو پائی جب کہ جاپان کے 53 فی صد افراد کی تشخیص تو کر لی گئی ہے تاہم ان کا علاج نہیں ہوا صحت کے عالمی ادارے کی دائمی بیماریوں اور صحت کے فروغ کے محکمے کی کوآرڈی نیٹر،

ڈاکٹر شانتھی مینڈز نے بتایا ہے کہ بلند کولیسٹرول کی بیماری امیر ملکوں کی بہ نسبت غریب ممالک کے لوگوں کو زیادہ متاثر کر رہی ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ اس فرق کو علاج معالجے کی عدم دستیابی کے فرق سے بخوبی جوڑا جا سکتا ہے جو امیر ممالک کے مقابلے میں ترقی پزیر ملکوں میں بہت زیادہ ہے۔

ہائی کولسٹرال زیادہ خطرناک

وہ کہتی ہیں کہ اس کا ایک سبب یہ ہے کہ غریب ممالک میں لوگ اس بات پر دھیان ہی نہیں دیتے کہ 40 برس کو پہنچنے کے بعد ان کے بلڈ کولیسٹرول، بلند فشار خون اور بلڈ شوگر کے ٹسٹ ہوئے بھی ہیں یا نہیں۔ مینڈز کا کہنا ہے کہ ایسے ممالک میں صحت کا نظام یا تو کمزور ہے یا پھر وہاں صحت کی سہولیات تک رسائی ایک مہنگا سودا ہے۔ اور سارے ملکوں میں ہیلتھ کیئر تک رسائی قابل برداشت معاملہ ہوا بھی نہیں کرتا یہاں تک کہ ان ممالک میں بھی جہاں لوگوں کی اوسط کمائی نسبتاً زیادہ ہے، وہاں پر بھی ضروری طبی سہولیات تک رسائی آسان کام نہیں، جیسا کہ ان ٹسٹ تک رسائی کا معاملہ ظاہر کرتا ہے۔...... دنیا بھر کے معالجوں کا کہنا ہے کہ ہائی کولیسٹرول کی شکایت عمومی طور پر دل کی بیماریوں کا سبب بنتی ہے، جس کے باعث سب سے زیادہ لوگ فوت ہوتے ہیں۔ ان کا دعویٰ ہے کہ اس مرض سے ہر سال ایک کروڑ ستر لاکھ جانیں ضائع ہوتی ہیں، جو عالمی سطح پر ایک تہائی ہلاکتوں کے برابر ہے عالمی ادارہ صحت کا کہنا ہے کہ ان اموات میں سے اسی فی صد ترقی پزیر ممالک میں واقع ہوتے ہیں ڈاکٹر مینڈز نے بتایا ہے کہ زندگی بسر کرنے کے طریقوں میں معمولی تبدیلیاں لا کر، جیسا کہ تماکونوشی سے پرہیز، روزانہ کی جسمانی ورزش اور صحت مند خوراک کی مدد سے عارضہ قلب کے حملے اور بیماری سے بچا جا سکتا ہے۔ انھوں نے کہا کہ اگر خطرے کی نوعیت بہت زیادہ ہو تو لوئر کولیسٹرول اور

بلڈ پریشر کے لئے دوائیوں کا استعمال ضروری ہوجاتا ہے۔تاہم انھوں نے اس بات کی نشاندہی کی کہ بہت سی بیماروں کی بروقت تشخیص ہی نہیں ہوپاتی۔

ان کا کہنا تھا کہ کولیسٹرول کا بروقت پتا لگانا، زیادہ بہتر بات ہوگی مطالعاتی جائزے سے معلوم ہوتا ہے کہ کولیسٹرول کی سطح کم کرنے کی ادویات عام دستیاب ہیں، جو بہت ہی مئوثر بھی ہیں اور دنیا بھر میں عارضہ قلب کی بیماری کو گھٹانے میں کردار ادا کرسکتی ہیں۔ رپورٹ مرتب کرنے والوں کا کہنا ہے کہ یہ دوائیاں نسبتاً سستی ہیں تاہم ڈاکٹر منیڈز نے اس بات کی نشاندہی کی کہ ایک دوائی جو کسی امیر ملک میں تین ڈالر میں مل رہی ہے، وہ دنیا کے غریب ممالک کے کروڑوں افراد کی قوت خرید سے باہر ہے جو دن بھر میں بمشکل دو ڈالر سے بھی کم کما پاتے ہیں۔

☆☆☆

لعابِ دہن سے امراض قلب کی نشان دہی

موروثی خصوصیات ماں باپ سے اولاد میں منتقل ہوتی ہیں چنانچہ اس نظریہ کو سب سے پہلے ابوالحکماء (فادر آف میڈیسن) بقراط نے بڑی وضاحت کے ساتھ بیان فرمایا اس نظریہ کو بعد کے سائنس دانوں نے خلیہ اور نسیجی سطح پر بیان کیا ہے، ٹھیک اسی نہج پر جسم کے اندر پائے جانے والے افرازات مثلاً لعابِ دہن، پسینہ، منی، خون اور اخلاط میں بھی موروثی طور پر ماں باپ کے اندر پائے جانیوالے امراض کی نشاندہی ہوتی ہے۔

چنانچہ 2011 کے اوائل کی رپورٹ کے مطابق لعابِ دہن کے ذریعہ ہونے والے قلبی امراض کی نشاندہی ممکن ہے۔جی ہاں یہ ممکن ہے کہ اس ٹیسٹ کے نتائج سے یہ معلوم کرلیا جائے کہ ہم صدمۂ قلب (Heart attack) کے لئے کتنے مستعد ہیں یہ پہلا ٹیسٹ تھرم بوسس ریسرچ انسٹی ٹیوٹ (Thrombosis Research Institute) بنگلور میں کیا گیا تھا جس کے ذریعہ دیر سویر ہونے والے موروثی امراض قلب (Cardio Vascular Disease) کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے یہ موروثی ٹیسٹ بیس سے پچیس سال کی عمر کے ان افراد کے لئے مخصوص ہے جو اپنی قلبی صحت کا پیشگی اندازہ چاہتے ہیں اور ان کے آباء واجداد میں پہلے ہی سے امراض قلب موجود ہیں، اس ٹیسٹ کو انجام دینے کیلئے صرف تھوڑے سے لعابِ دہن کی ضرورت ہے اگرچہ اس طرح کے ٹیسٹ پہلے ہی سے یورپ اور امریکہ میں کئے جارہے ہیں مگر اس ٹیسٹ کو خصوصاً ہندوستانی مریضوں کو ذہن میں رکھ کر ڈیزائن کیا گیا ہے۔ٹیسٹ کا نتیجہ آنے کے بعد استعدادِ مرض رکھنے والے افراد میں خصوصی ہدایات، مناسب ورزش، غذا کی تبدیلی اور احتیاطی تدابیر کے ذریعہ مرض کو روکے جانے کی کوشش کی جاسکتی ہے۔

احتیاطی تدابیر کے دو پہلو

ان موروثی امراض کے تجزیاتی نتائج سے واضح ہوا کہ احتیاطی تدابیر کے دو پہلو ہیں ایک تو وہ جن میں تبدیلی لاکران کو روک سکتے ہیں (modifiable) دوسرے وہ کہ جن میں احتیاطی تبدیلیاں کارآمد نہیں ہوتی ہیں جیسے کہ امراضِ شرائین قلب اس ٹیسٹ کے ذریعہ دراصل ڈاکٹر ہمارے جسم کے اندر پائے جانے والی موروثی صلاحیت امراضِ قلبیہ کا اندازہ لگاتے ہیں اور پھر تحفظی تدابیر کے ذریعہ ان امراض کی شدت کو کم یا ختم کرنے کی تدابیر اختیار کرکے آنیوالے خطرات کو کم یا ختم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

بنگلور کے اس ادارہ نے تقریباً 500 مریضوں میں اس ٹیسٹ کو انجام دے کر امراضِ قلب کے موروثی وجود کو معلوم کرلیا ہے ویسے تو اس ٹیسٹ کو کوئی بھی آدمی کرا سکتا ہے لیکن شعبہ کے افراد مصر ہیں کہ اس جانچ کو اُن لوگوں کے لئے مخصوص کیا جائے جو پہلے ہی سے موروثی امراض قلب کی روئیداد رکھتے ہیں۔ بنگلور کے اس ڈیپارٹمنٹ کی خواہش ہے کہ اس کامیابی کے بعد وہ لوگ دیگر امراض مثلاً ذیابیطس و دیگر غیر متعدی مزمن امراض (non infectiousc ehronic Disease) کے لئے بھی اسی طرح کے مارکرس (Markers) بنانا چاہتے ہیں۔

کیا آپ کو معلوم ہے کہ ہندوستان میں تقریباً 3 کروڑ افراد امراض شرائین قلب کی وجہ سے فوت ہوتے ہیں۔

- امراض قلب سے ہونے والی شرح اموات نمبر ایک پر ہے۔
- سولہ سے سترہ فیصد ہندوستانی امراض قلب کے نشانہ پر ہیں۔
- امراض قلب کی وجہ سے مرنیوالے نوجوان ہندوستان میں سب سے زیادہ ہیں۔

(از ڈاکٹر نفیس احمد قاسمی، ماہنامہ نقوش عالم رحیمی شفاخانہ بنگلور)

☆☆☆

امراض قلب میں تیزی سے اضافہ

دنیا میں ہر سال 17.1 کروڑ افراد دل کی بیماری کی وجہ سے لقمہ اجل بن جاتے ہیں، اس وجہ سے تقریباً ہر سال 2 کھرب ڈالر کا چونا (پروڈکٹس میں نقصان کے طور پر) لگتا ہے، پروڈکٹس کے مجموعی نقصان میں 40 رفیصد شراکت داری دل کی بیماری کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ہندوستان کا بھی حال برا ہے، ہندوسان میں دل کے امراض میں تقریباً نصف چالیس سال سے کم عمر کے ہیں، 2009 میں ہندوستان میں تقریباً دس لاکھ افراد کی دل کی امراض کی وجہ سے موت ہوگئی اور اگر وقت رہتے اس پر غور نہیں کیا گیا تو ملک کا سب سے بڑا سرمایہ (جوان طبقہ) برباد ہوجائے گا، اکثر دیکھا گیا ہے کہ دل کے مریض کو اس بات کا پتہ ہی نہیں چلتا کہ وہ دل کے مرض میں مبتلا ہے اور اچانک دل کا دورہ پڑنے پر اسے پتہ چلتا ہے، تب تک کافی دیر ہوچکی ہوتی ہے، ایک تازہ سروے کے مطابق ایشیاء میں خاص طور پر ہندوستان، پاکستان، بنگلہ دیش اور چین میں دل کے امراض میں گزشتہ کچھ سالوں میں تیزی دیکھی گئی ہے، جس کی بنیادی وجہ بڑھتی ہوئی آلودگی، سگریٹ نوشی، شراب نوشی، صحت مند کھیلوں کا فقدان، ورزن نہ کرنا، آلودہ پانی، غیر صحت بخش کھانے اور علاج کے بہتر سہولیت کا میسر نہ ہونا شامل ہے۔

ہندوستان میں تقریباً 40 فیصد نوجوان سگریٹ اور تمبا کو کسی نہ کسی صورت میں استعمال کرتے ہیں، تقریباً پانچ فیصد لڑکیاں بھی اس کا استعمال

کرتی ہیں، بیڑی سگریٹ پینے والے ہر پانچ میں سے دو شخص ایسے ہیں جو 24 گھنٹے میں پانچ سے زیادہ بیڑی یا سگریٹ پی جاتے ہیں، ہندوستان دنیا میں دل کے امراض کا سب سے بڑا مرکز بن گیا ہے۔

دنیا میں دل کے امراض میں سے 60 فیصد ہندوستان میں ہیں اور حالات اگلے چند برسوں میں مزید اضافہ کا امکان ہے۔ 2020 تک ہندوستان میں دل کے امراض کی تعداد تقریباً دس کروڑ تک پہنچ جائے گی، فی الحال تقریباً یہ تعداد چھ کروڑ ہے، ان میں سے صرف 75 ہزار کو ہی علاج کی سہولت میسر ہے، ماہرین قلب کے مطابق آج کل لوگ محنت نہیں کرتے، یہ حالات شہر اور گاؤں دونوں میں ہیں، اسی لئے دل کے امراض نے گاؤں میں بھی حملہ بول دیا ہے، دل کے امراض سے بچنے کے لئے ورزش کرنا چاہیے اور سگریٹ وتمباکو نوشی کو فوراً ترک کر دینا چاہیے، پریشانی اور ٹینشن کو بھی اپنے آپ سے دور رکھیں اور وزن کو کنٹرول کرنے کے لئے جو بھی اقدامات ہوں اٹھانے چاہئیں، کول ڈرنگ سے دور رہنے کی ضرورت ہے، نماز کی پابندی بھی انسان کو تندرست اور توانا رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

☆☆☆

17/بری عادتیں دل کو خراب کرتی ہیں

دنیا میں شاید ہی کوئی ایسا شخص ہو جو اپنے دل کو صحت مند نہ رکھنا چاہتا ہو، اس کے باوجود صرف امریکا میں ہر تین میں سے ایک شخص امراض قلب میں مبتلا ہے تاہم اس سلسلے کی اچھی خبر یہ ہے کہ روزمرہ کی چند آسان، اچھی عادتیں اپنالی جائیں تو آپ کی زندگی میں صحت مند انقلاب برپا ہوسکتا ہے آیئے ہم آپ کو بتائیں کہ آپ کے دل کی صحت کو خطرے میں ڈالنے والی وہ 17/بدترین عادتیں کیا ہیں اور ان سے کیسے بچا جاسکتا ہے۔

ٹی وی دیکھنا

جو لوگ گھنٹوں ٹی وی کے سامنے بیٹھے رہتے ہیں ان کی اس عادت کی وجہ سے ان میں دل کے دورے اور فالج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے خواہ وہ باقاعدگی سے ورزش ہی کیوں نہ کرتے ہوں، نیویارک یونیورسٹی، لانگون میڈیکل سینٹر میں کارڈیو ویسکولر کلینکل ریسرچ سینٹر کی ایسوسی ایٹ ڈائریکٹر ہارمونی آر رینالڈز کا کہنا ہے کہ ٹی وی کے سامنے مسلسل بیٹھ کر آپ جو وقت گزارتے ہیں اس کی تلافی اس ورزش سے نہیں ہوسکتی جو گاہے بگاہے کی جاتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اگر جسم بہت دیر تک غیر متحرک حالت میں رہے تو اس سے خون میں چکنائی اور شکر کی سطح پر اثر پڑتا ہے ڈاکٹر رینالڈز کا مشورہ

ہے کہ اگر ٹی وی دیکھنا ضروری ہو تو درمیان میں وقفے وقفے سے چل پھر بھی لیا کریں، اسی طرح اگر دفتر میں ہوں تو بیٹھ کر فون سننے کی بجائے کھڑے ہو کر سننا زیادہ بہتر ہے۔

خراٹے کو خاطر میں نہ لانا

خراٹے لینے والوں کے ساتھ سونے والوں کو ذہنی کوفت تو ہوتی ہی ہے لیکن یہ ایک خطرناک طبی صورت حال کی بھی عکاسی کرتی ہے جسے Obstructive Sleep Apnea کہتے ہیں۔ اس میں مبتلا افراد کی نیند وقتی طور پر سانس رکنے کی وجہ سے اچاٹ ہوتی رہتی ہے جس سے بلڈ پریشر خطرناک حد تک اوپر جاسکتا ہے اور دل کے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے بھاری بھرکم فربہ افراد میں Sleep Apnea کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے لیکن دبلے پتلے افراد میں بھی اس کی شکایت دیکھی گئی ہے مونٹے فیور میڈیکل سینٹر، نیویارک سٹی کے ایسوسی ایٹ پروفیسر رابرٹ اوسٹ فیلڈ کا کہنا ہے کہ جو لوگ خراٹے لیتے ہیں اور اکثر بیدار ہو کر خود کو تھکا ہوا محسوس کرتے ہیں انہیں اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں مشورہ کرنا چاہئے، اس کی تشخیص اور علاج زیادہ مشکل نہیں۔

خراٹوں کو ختم کرنے میں بھی اوپر بتائی ہوئی دوا ''ہارٹ پاور'' اچھا کام کرتی ہے یہ گرین ٹی کی طرح ہے جو آپ کے دل کی حفاظت کرتی ہے، رحیمی شفاخانہ بنگلور میں دستیاب ہے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

دنیا سے قطع تعلق کر لینا

بعض اوقات دوسرے لوگوں کے رویے سے آپ کو تکلیف ہوسکتی ہے آپ چڑ چڑے ہوسکتے ہیں اور ایسے لوگوں کے ساتھ وقت گزارنا آپ کیلئے مشکل ہوسکتا ہے تاہم جن لوگوں کو آپ پسند کرتے ہیں ان کے ساتھ اپنے رابطوں اور تعلقات کو مستحکم کرنا بھی ایک صحت مند رویہ ہے یہ دیکھا گیا ہے کہ جن لوگوں کے اپنے گھر والوں، دوستوں اور

ملنے جلنے والوں سے تعلقات مضبوط ہوتے ہیں، وہ زیادہ عرصے تک صحت مند زندگی گزارتے ہیں، ہر شخص کو تنہائی کی ضرورت تو ہوتی ہے لیکن؛ جب کبھی موقع ملے دوسروں سے ملنے اور خیر خیریت معلوم کرنے سے گریز نہیں کرنا چاہئے۔

دانتوں کو فلاس نہ کرنا

ڈاکٹر اوسٹ فیلڈ کا کہنا ہے کہ اگرچہ اس کی اصل وجہ معلوم نہیں لیکن مسوڑھوں کی بیماری اور امراض قلب میں بہت گہرا تعلق دیکھا گیا ہے اگر آپ دھاگے کی مدد سے دانتوں کو فلاس نہیں کرتے تو جراثیم سے بھرے چپکنے والے مادے دانتوں کے اردگرد جمع ہونا شروع ہوجاتے ہیں جسے مسوڑھے بیمار ہوسکتے ہیں، اس بارے میں ایک نظریہ یہ پایا جاتا ہے کہ منہ میں پائے جانے والے یہ جراثیم جس میں سوزش کو ہوا دیتے ہیں اور یہ سوزش خون کی نالیوں کی تنگی کا سبب بنتی ہے۔ اگر مسوڑھوں کی بیماری کا علاج ہوجائے تو دوران خون بھی بہتر ہوسکتا ہے۔

نوٹ: فلاس جدید طریقہ ہے، حالانکہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کے لئے مسواک کو ضروری قرار دیا ہے جس میں ستر فائدے بتائے ہیں۔ اور سب سے بڑا فائدہ ایمان پر خاتمہ بتایا گیا ہے اس لئے مسواک کرنے والوں کو فلاس کی ضرورت نہیں ہوتی۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

ورزش میں غیر مستقل مزاجی

نیویارک یونیورسٹی، لانگون میڈیکل سینٹر کے کارڈیو ویسکولر کلینکل ریسرچ سینٹر کے ڈائریکٹر جوڈتھ ہوچ مین کا کہنا ہے کہ میں نے 40 اور 50 کی دہائی میں عمر گزارنے والے بہت سے لوگوں کو دیکھا ہے کہ وہ بڑے شوق اور لگن سے ورزش شروع کرتے ہیں اور جوش میں آکر کبھی خود کو زخمی بھی کر لیتے یں لیکن پھر اچانک سب کچھ چھوڑ دیتے ہیں۔ ڈاکٹر

رینالڈز کا کہنا ہے کہ ورزش کے معاملے میں بہتر یہ کہ وہ کام کیا جائے جو آسان ہو اور مستقل کرنا ممکن ہو زیادہ بہتر یہ کہ ایسی جسمانی سرگرمیوں پر توجہ دی جائے تو روز کی جاسکیں۔

دباؤ اور جارحیت

اگر آپ اپنے ذہن پر دباؤ محسوس کر رہے ہیں کسی کے رویے پر غصہ آ رہا ہے یا کسی صدمے سے دوچار ہیں تو یہ ساری کیفیتیں آپ کے دل سے خراج وصول کر رہی ہیں اس قسم کے حالات کا ہر ایک کو کسی نہ کسی وقت سامنا کرنا پڑتا ہے لیکن اصل چیز یہ ہے کہ آپ ان جذبات کو کس طرح قابو میں کریں کہ دل پر ان کا منفی اثر نہ پڑے، ڈاکٹر رینالڈز کا کہنا ہے جو لوگ دباؤ کو اندر ہی اندر چھپائے رکھنا چاہتے ہیں، وہ زیادہ خطرے سے دوچار ہوتے ہیں۔ تحقیق یہ بتاتی ہے کہ ہنسی مذاق اور دوستوں رشتہ داروں کے تعاون سے غم غلط کرنے میں مدد ملتی ہے، کسی ہمدرد کے پاس جا کر اپنے مسائل پر بات کرنے کا بھی فائدہ ہوتا ہے۔

یہ سمجھنا کہ آپ خطرے میں نہیں

امریکا میں قلبی شریانی بیماریوں سے (جن میں فالج، دل کا ناکارہ ہونا اور دیگر امراض قلب شامل نہیں) جتنی ہلاکتیں ہوتی ہیں اتنی کسی اور بیماری سے بشمول کینسر اموات نہیں ہوتیں۔ ڈاکٹر اوسٹ فیلڈ کا کہنا ہے کہ آپ کو اس بارے میں کولیسٹرول، ذیابیطس، وزن زیادہ ہونا اور سگریٹ نوشی یہ سارے عوامل اس خطرے کو بڑھا دیتے ہیں اور ان پر نظر رکھنا بہت ضروری ہے۔

بہت زیادہ کھانا

جسمانی وزن ضرورت سے زیادہ ہو جائے تو دل کی بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اور ضرورت سے زیادہ کھانا اور ورزش سے جی چرانا، وزن بڑھنے کا اہم ترین سبب ہے۔

کوشش کی جانی چاہئے کہ کھانے سے اس وقت ہاتھ کھینچ لیں جب بھوک کا کچھ احساس موجود ہو۔ غذا کو حلق تک ٹھونسنے سے احتراز کیا جائے اور شکر ملے مشروبات پر پانی کو ترجیح دی جائے۔

کثرت سے شراب نوشی

طبی حلقوں میں یہ بات بہت پہلے تسلیم کی جا چکی ہے کہ بہت زیادہ شراب پینے سے ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے خون میں چکنائی کی سطح بلند تر ہو جاتی ہے اور ہارٹ فیل کا امکان زیادہ ہو جاتا ہے علاوہ ازیں کثرت مے نوشی سے جسم کو فراہم ہونے والی اضافی کیلوریز وزن بڑھا دیتی ہیں اور اس سے بھی دل کی صحت خطرے میں پڑ جاتی ہے۔

سرخ گوشت کھانا

گائے کے گوشت کو روزمرہ خوراک کی بنیاد بنانے کے بجائے کبھی کبھار اسے اپنے کھانوں میں شامل کرنا چاہیے سرخ گوشت میں جمنے والی چکنائی زیادہ ہوتی ہے اور اس بات کے شواہد بھی موجود ہیں کہ پیکٹوں میں تیار سرخ گوشت سے قلبی شریانی امراض اور بڑی آنت کے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ڈاکٹر اوسٹ فلیڈ کا مشورہ ہے کہ آپ کی غذا کا 10 فیصد یا اس سے بھی کم حصہ جانوروں اور ان کی مصنوعات پر مشتمل ہونا چاہئے۔

طبی علامات کو ٹالنا

اپنے ڈاکٹر سے مل کر یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ آپ کے کولیسٹرول، بلڈ پریشر اور بلڈ شوگر کی پیائش کیا ہے۔ اگر یہ پیائشیں بڑھی ہوئی ہیں تو آپ امراض قلب، فالج اور ذیابیطس جیسے خاموش قاتلوں کے نشانے پر ہیں، یہ بات یاد رکھیں کہ زندگی میں اگر کسی کا بلڈ پریشر کبھی نہیں بڑھا تو بھی 50 سال کی دہائی میں ایسے 90 فیصد

افراد کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے کسی کو اگر 24ر سال کی عمر میں یہ شکایت نہیں ہوئی تو ضروری نہیں کہ 54ر سال کی عمر میں نہ ہو۔

دوا چھوڑنا یا ناغہ کرنا

ہمیں اس بات کا اعتراف ہے کہ روزانہ گولیاں نگلنا ایک دردسر ہے۔ان کے منفی اثرات بھی ہوتے ہیں اور طبیعت ٹھیک رہتی ہو تو ہم انہیں آسانی سے بھول بھی جاتے ہیں۔ڈاکٹر اوسٹ فیلڈ کہتے ہیں کہ ہائی بلڈ پریشر کو ''خاموش قاتل'' کہا جاتا ہے کیونکہ یہ اپنے وجود کا ہمیں احساس نہیں دلاتا اور خاموشی سے کام تمام کر جاتا ہے۔لہٰذا یہ کہنا کہ آپ کی طبیعت ٹھیک رہتی ہے یا بلڈ پریشر کنٹرول میں رہتا ہے،اس بات کا جواز فراہم نہیں کرتا کہ آپ بلڈ پریشر کی دوائیں لینا چھوڑ دیں یا ناغہ کریں۔ڈاکٹر ہوچ مین کے مطابق ہائی بلڈ پریشر کی مختلف قسم کی دوائیں موجود ہیں اس لئے اگر کسی کو کسی ایک دوا سے فائدہ نہیں ہو رہا ہے تو اس کے لئے دوسری دوائیں تجویز کی جاسکتی ہیں۔

میں قارئین کرام کیلئے ایک نہایت سہل، سستی اور مجرب دوا لکھ رہا ہوں وہ یہ کہ دو عدد چھوٹی الائچی کوٹ کر اور 5 گرام گل سرخ لے کر 100 گرام پانی میں جوشاندہ بنا کر روزانہ صبح وشام پی لیں انشاءاللہ چند ماہ میں ہائی بلڈ پریشر ختم ہوجائے گا۔(محمد ادریس حبان رحیمی)

پھلوں اور سبزیوں سے گریز

ڈاکٹر اوسٹ فیلڈ کے مطابق دل کیلئے سب سے صحت بخش غذا وہ ہے جو پودوں سے حاصل ہو۔جس کا مطلب یہ ہے کہ ہمیں پھلوں، سبزیوں، مغزیات، سالم اناج، کم چکنائی والے دودھ، دہی، پنیر وغیرہ پر زیادہ توجہ دینی چاہئے اور چکن بروسٹ، برگر، فرنچ فرائز، چپس اور کولا مشروبات سے جہاں تک ممکن ہو گریز کرنا چاہئے، یہ بات قابل غور ہے کہ امریکا کے وفاقی غذائی ہدایت نامے کے بموجب ہماری ہر خوراک کا

آدھا حصہ پھلوں اور سبزیوں پر مشتمل ہونا چاہئے، ریسرچ سے یہ بات ثابت ہوچکی ہے کہ جو لوگ دن بھر میں پانچ سے زیادہ مرتبہ پھل اور سبزیاں استعمال کرتے ہیں، انہیں تین سے کم سرونگ استعمال کرنے والوں کے مقابلے میں امراض قلب اور اسٹروک کا خطرہ تقریباً 20 فیصد کم ہوتا ہے۔

جسمانی علامتوں کو نظر انداز کرنا

اگر آپ پہلے 30 سیڑھیاں کسی پریشانی کے بغیر چڑھ جایا کرتے تھے اور اب 10 سیڑھیاں طے کر کے ہانپنے لگتے ہیں یا سینے میں درد محسوس کرتے ہیں تو آپ کو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔آپ کبھی یہ نہ سمجھیں کہ یہ بڑھتی ہوئی عمر کا تقاضا ہے، ڈاکٹرز کہتے ہیں Time is Muscle جس کا مطلب یہ ہے کہ ممکنہ تکلیف کا جتنا جلد علاج شروع ہوجائے اتنا ہی آپ کے دل کے Muscle (پٹھے) کو مستقل نقصان پہنچنے کا اندیشہ کم ہوگا۔ڈاکٹر اوسٹ فیلڈ کے مطابق ''اس معاملے میں چائے کی پیالی میں طوفان کھڑا کرنا بہتر ہے۔بجائے اس کے کہ آپ ہارٹ اٹیک کے چھ گھنٹے بعد ڈاکٹر سے ملیں جو ایک عام رویہ دیکھا جاتا ہے۔''

''خالی کیلوریز'' والی غذائیں

وہ غذائیں جن میں شکر، چکنائی اور تیل زیادہ ہو ان سے کیلوریز تو ملتی ہیں لیکن جسم کو کوئی ایسی غذائیت نہیں ملتی جسے وہ استعمال کر سکے، طبی جائزے یہ بتاتے ہیں کہ Empty Calories والی غذائیں موٹاپے اور ذیابیطس کا خطرہ بڑھا دیتی ہیں، لہٰذا ہمیں ایسی غذائیں زیادہ استعمال کرنی چاہئیں جن میں غذائیت بخش اجزا وافر ہوں مثلاً سبزیاں، پھل، سالم اناج، انڈے، پھلیاں، مٹر، مغزیات وغیرہ۔روکھا گوشت، پولٹری اور چکنائی سے مبرا دودھ بھی بہتر غذائیں ہیں۔

سگریٹ نوشی کرنا یا سگریٹ پینے والوں کیساتھ رہنا

ہوسکتا ہے آپ نے لاکھوں بار سنا ہو کہ سگریٹ نوشی باعث ہلاکت ہے لیکن اس پیغام کو ایک بار پھر دہرانے میں کوئی حرج نہیں، ڈاکٹرس کہتے ہیں کہ سگریٹ نوشی آپ کے دل کیلئے مکمل تباہی ہے کیونکہ اس سے خون میں پھٹکیاں بننے کا عمل تیز ہوتا ہے اور ان پھٹکیاں سے دل تک خون پہنچانے والی نالیاں بند یا تنگ ہوسکتی ہیں، علاوہ ازیں سگریٹ نوشی سے شریانوں میں پلیک بھی جمع ہوسکتا ہے، جو لوگ خود سگریٹ نہیں پیتے لیکن سگریٹ کے دھوئیں سے آلودہ ماحول میں رہتے ہیں وہ بھی اپنی صحت کو یکساں نقصان پہنچا رہے ہیں۔ اس بالواسطہ سگریٹ نوشی سے ہر سال صرف امریکہ میں تقریباً 46 ہزار افراد امراض قلب میں مبتلا ہونے کے بعد چل بستے ہیں۔

نمک کا کثرت استعمال

طبی حلقوں میں یہ بات زور دے کر کہی جاتی ہے کہ آپ جتنا زیادہ نمک استعمال کریں گے۔ آپ کا بلڈ پریشر اتنا زیادہ بڑھے گا اور ہائی بلڈ پریشر فالج، گردوں کے فیل ہونے اور ہارٹ اٹیک کے خطرات کو بڑھاوا دیتا ہے۔ ہم میں سے اکثر لوگوں کو یومیہ 2300 ملی گرام سے کم سوڈیم اپنے کھانوں میں استعمال کرنا چاہئے اور جن کو ہائی بلڈ پریشر کی شکایت ہو یا عمر 30 سال سے زیادہ ہوچکی ہو انہیں دن بھر میں 1500 ملی گرام تک نمک کم کردینا چاہئے۔

یعنی پانچ گرام سے لے کر 8 گرام تک نمک 24 گھنٹہ میں استعمال کرسکتے ہیں بشرطیکہ بی پی کا مریض نہ ہو، ورنہ صرف 5 گرام نمک 24 گھنٹہ میں استعمال کریں۔

(محمد ادریس حبان رحیمی)

اور اب جیکٹ سے ہارٹ اٹیک کی تشخیص ممکن!

برطانیہ کے ایک اسپتال میں پہلی بار مریضوں کو ایک ایسی انقلابی ''جیکٹ'' پہنائی جائے گی جو ان پر دل کے دورے پڑنے سے پہلے ہی فوری طور پر ڈاکٹروں کو اس سے خبردار کردے گی۔ اگر نئے ''ہارٹ اسکیپ'' Heartscape آلے کا تجربہ کامیاب رہا تو متعلقہ مریضوں پر ہارٹ اٹیک کی تشخیص 12 گھنٹے پہلے کرنا ممکن ہو جائے گی۔ اس جیکٹ نما آلے میں 80 سینسرز لگے ہیں جو مریض کے سینے اور پیٹھ سے چپک جاتے ہیں۔ براڈ فورڈ رائل انفرمری اسپتال دنیا کا وہ پہلا ادارہ ہوگا جہاں اس جیکٹ سے مریض مستفید ہوں گے۔ یہ آلہ دل سے خارج ہونے والے برقی سگنلز کو بصری صورت دیتا ہے جس کے بعد ڈاکٹرز فوری طور پر دل کی 360 ڈگری زاویے والی سہ جہتی رنگین تصویر دیکھ سکتے ہیں۔ دل کی صورتحال کی اس سے زیادہ بہتر تصویر کشی اب تک اور کوئی مشین نہیں کرسکی ہے۔ اس آلے کی مدد سے ڈاکٹروں کو جو تصاویر فراہم ہوتی ہیں ان سے معالجوں کو تفصیلی طور پر معلوم ہوجاتا ہے کہ آیا مریض دل کے دورے میں مبتلا ہے یا نہیں اور دل کے اندر ٹھیک وہ کون سی جگہ ہے جہاں خرابی پیدا ہوئی ہے۔ روایتی الیکٹرو کارڈیوگراف (ECG) ٹیکنالوجی گزشتہ 60 سال سے دستیاب ہے لیکن اس کے فوائد اس طرح محدود ہیں کہ اس میں مریضوں کو 12 گھنٹے تک خون کے ٹیسٹ

کے نتائج کا انتظار کرنا پڑتا ہے اور اس انتظار کے دوران دل کو مسلسل نقصان پہنچتا رہتا ہے۔ براڈ فورڈ رائل انفرمری میں کنسلٹنٹ فزیشن ڈاکٹر جیمز ڈنبر نے کہا ہے کہ یہ Cardiac Vest جہاں ہارٹ اٹیک کے مریضوں کی بہت تیزی سے علاج شروع کرنے میں مدد دے سکتی ہے وہیں اس کے ذریعے دل کے دیگر امراض کا سراغ لگانا بھی ممکن ہوگا۔ انہوں نے کہا کہ اس وقت دل کی بیماریوں کا پتہ لگانے والی مشینیں اتنی زیادہ حساس نہیں ہیں۔ اسپتال کے میڈیکل ڈائریکٹر پروفیسر کلائیو کے نے کہا ہے کہ اس جدید آلے سے انتہائی خطرناک صورتحال سے دوچار مریضوں کی شناخت میں آسانی رہے گی جن کیلئے ایک ایک لمحہ بہت قیمتی ہوتا، اس طرح علاج میں موجودہ تاخیر کا ازالہ کرتے ہوئے اسے بہت پہلے شروع کیا جاسکے گا۔ (واللہ اعلم)

☆☆☆

’o‘ بلڈ گروپ
دل کے دورے سے بچاتا ہے

دل کے دورے کے حوالے سے وہ لوگ خوش قسمت قرار دیئے جاسکتے ہیں کہ جن کا بلڈ گروپ o ہے۔ طبی جریدہ ’’لانسٹ‘‘ میں شائع ہونے والی ایک نئی ریسرچ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ o خون کا گروپ لوگوں کو ہارٹ اٹیک سے بچاتا ہے۔ رپورٹ میں انکشاف کیا گیا ہے کہ وہی جین جو ایک مخصوص انزائیم تخلیق کرتا ہے اور اس انزائیم کی وجہ سے بعض لوگوں کا خون o گروپ کی خصوصیات والا بن جاتا ہے ان لوگوں کو دل کے دورے سے بھی کسی حد تک محفوظ رکھتا ہے۔

اس ریسرچ کے سلسلے میں پنسلوانیا یونیورسٹی کے کارڈیو ویسکولر انسٹی ٹیوٹ کے محقق کی قیادت میں ایک بین الاقوامی ٹیم نے دل کے دورے کا شکار ہونے والے تقریباً 6 ہزار افراد کا ان 7 ہزار 4 سو افراد کے حالات سے موازنہ کیا تھا جو کسی قلبی شریانی بیماری میں مبتلا تو تھے لیکن ان پر کبھی دل کا دورہ نہیں پڑا تھا۔ محققین نے بعد میں بتایا کہ خون کے ABO گروپس اور خون میں پھٹکی بننے اور قلبی شریانی بیماری میں ایک تعلق ضرور ہے تاہم انہوں نے خبردار کیا کہ جن لوگوں کا بلڈ گروپ o ہے انہیں کسی حد تک

ہارٹ اٹیک سے تحفظ تو مل جاتا ہے لیکن اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ صرف o بلڈ گروپ کی وجہ سے وہ دل کے دورے کے خطرے سے ہمیشہ محفوظ رہ سکتے ہیں۔انہیں اس سلسلے میں دیگر حفاظتی تدابیر بھی لازماً اختیار کرنا ہوں گی۔

ایسی تحقیقات پر صرف اندازوں کی حد تک اعتماد کیا جا سکتا ہے جبکہ اصل کام ہے اپنی حالت کے مطابق احتیاط یعنی اپنے کھانے اور پینے میں ایسی اشیاء سے گریز کریں جو خون میں زائد چربی پیدا نہ ہونے دے یا جس غذا سے چربی پیدا نہ ہو، یعنی نشائستہ دار اور ریشے دار غذاؤں کا استعمال اور چربی، تیل، گھی سے پرہیز وغیرہ فاضل چربی کے لئے رحیمی شفاخانہ کا تیار کردہ جوشاندہ 'ہارٹ پاور' استعمال کریں اس سے نہ صرف چربی دور ہوگی بلکہ قلبی شریانیں بھی صاف ہوگی اور قلبی دورے کے خطرات بھی کم ہوں گے۔

(محمد ادریس حبان رحیمی)

☆☆☆

متوازن غذا ہے صحت مندی کا راز

مناسب اور متوازن خوراک انسان کی زندگی کو بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے آج کل اکثر لوگ دل کی بیماری میں مبتلا نظر آتے ہیں روزمرہ کی خوراک میں مرغن چکنائی اور غیر متوازن غذا دل کی بیماریوں کا باعث بنتی ہے اپنی خوراک میں ایسی غذائیں کھائیں جن میں بیٹا کیروٹین کثیر مقدار میں موجود ہوں۔مثلاً بادام ہرے پتیوں والی سبزیاں وغیرہ جب کہ زیادہ چکنائی والے کھانے گوشت اور زیادہ مقدار میں کافی پینے سے گریز کریں۔مناسب خوراک کے ساتھ ہلکی پھلکی ورزش کو بھی معمول کا حصہ بنائیں۔ڈاکٹرز کے مطابق درست خوراک خون کی شریانوں کو کھولنے میں مدد دیتی ہے جس سے شریانوں میں خون کی روانی میں بہتری آتی ہے خوراک میں تازہ پھل اور سبزیوں کا ہونا انتہائی ضروری ہے یہ خون کی نالیوں کو مضر صحت آلائشوں سے صاف اور صحت مند رکھنے میں معاونت کرتی ہیں۔سبزیوں کا وافر استعمال کرنے والے افراد کو گوشت کا استعمال کرنے والے کی نسبت آنتوں کے امراض کم ہوتے ہیں۔کوئی شخص اگر ایک بڑی گاجر اور آدھا کپ املوک (سوئیٹ ٹماٹو) روزانہ کھائے تو دل کے دورہ کے 40 سے 70 فیصد اسٹروک کے خطرات میں بھی کمی آجاتی ہے۔معالجین کے مطابق سبزیوں اور پھلوں میں موجود Carotenes (پیلے اور سرخ رنگ پر مشتمل مادے)

قوت مدافعت کو بڑھاتے ہیں اس کے علاوہ وٹامن سی کی بھی کافی مقدار ہوتی ہے یہ سب مل کر جسم میں ناقص کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ایچ ڈی ایل کولسٹرال کو کیسے بڑھائیں؟

بیٹا کیروٹین یہ ایک مائع تکسید جزو ہے جو گاجر پتوں والی سبزیوں لوکی، املوک پالک آم لوکاٹ خوبانی میں خصوصی طور پر موجود ہوتا ہے۔ لائیکوپین یہ ٹماٹر اور تربوز میں پایا جاتا ہے۔ وٹامن سی سنگتروں امرود اور آملے میں بہت زیادہ مقدار میں موجود ہوتے ہیں اس کے علاوہ لیموں اور اسٹرابیری بھی وٹامنز کا اہم ذریعہ ہیں، پھل اور سبزیاں خون میں Feber Inogen کو کم کرتی ہیں جس کے باعث خون گاڑھا نہیں ہوتا اور شریانوں میں خون کی گردش ہموار رہتی ہے۔ یہ تمام غذائیں Quredrin پر مشتمل ہوتی ہیں جو خاص طور پر پیاز اور گریپ فروٹ میں پایا جاتا ہے۔ یہ جسم میں ایچ ڈی ایل کولیسٹرول کی مقدار کو بڑھاتے ہیں ماہر امراض کے مطابق لہسن بھی شریانوں میں خون کو جمنے نہیں دیتا۔ دل کے مریضوں کو ایک اونس مچھلی روزانہ کھانی چاہیے یا پھر ہفتہ میں کم از کم دو مرتبہ مچھلی کو خوراک میں شامل ضرور کرنا چاہیے اس سے دل کے دورے کے خطرات 33 سے 50 فیصد کم ہو جاتے ہیں۔ مچھلی اومیگا تھری فیٹی ایسیڈ پر مشتمل ہوتی ہے، جو خون کو جمنے اور خون کے دباؤ کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ روزانہ تھوڑی سی مونگ پھلی اخروٹ اور بادام بھی کھائیں بالخصوص بادام ریشہ اور Vbiqunal پر مشتمل ہوتے ہیں جو وٹامنز ای کی پیداواری صلاحیت کو بڑھانے میں مدد دیتے ہیں۔ زیادہ چربی والے گوشت اور خالص پنیر سے بھی پرہیز کیا جائے صرف اور صرف skimmed Milk کا استعمال کریں یعنی بغیر بالائی کا دودھ استعمال میں لائیں۔ زیتون کا تیل استعمال کیا جائے یہ تیل کولیسٹرول کی سطح کو کم کرتا ہے اور مفید کولیسٹرول کی سطح کو آہستہ

آہستہ بڑھاتا ہے جو ہمارے جسم کے لئے فائدہ مند ہے زیتون کا تیل خون کی نالیوں کو نا صرف مضبوط کرتا ہے بلکہ ان کی قوت مدافعت کو بھی بڑھاتا ہے۔ا

مناسب خوراک کے ساتھ ورزش

مراض قلب کے مریضوں کیلئے مناسب خوراک کے ساتھ ورزش کے معمول سے دفاعی نظام بہتر ہوتا ہے، اسی طرح دل کے مریضوں کیلئے چہل قدمی کو سب سے زیادہ مفید اور مؤثر ورزش قرار دیا جاتا ہے۔ ایک صحت مند اور توانا جسم کے لئے مناسب اور متوازن غذا بہت ضروری ہے تاکہ جسمِ انسانی بیماریوں کا بجا طور پر مقابلہ کر سکے۔

☆☆☆

خون کا گروپ اور دل کا عارضہ

ہر ایک کا خون ایک جیسا نہیں ہوتا۔ خون کے چار گروپ ہوتے ہیں۔ ان میں جو کمیاب ہیں ان کو اے بی اور اے کہا جاتا ہے، جب کہ او گروپ سب سے زیادہ پایا جانے والا گروپ ہے۔ تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ او بلڈ گروپ والے افراد کی بہ نسبت اے بی گروپ والے افراد کو دل کے امراض کا 23 فیصد زیادہ خطرہ ہوتا ہے، جب کہ اے گروپ والے افراد کو پانچ فیصد زیادہ خطرہ ہے۔ یہ تحقیق بالسٹن یونیورسٹی میں ہارورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ کے محققین نے کی۔ اس کے لیے، انہوں نے نرسوں اور صحت کے شعبے سے وابستہ افراد پر کی گئی دو تحقیقوں کے دوران حاصل کیے گئے اعداد و شمار کا مطالعہ کیا۔ اس تحقیق میں شامل افراد کا 20ر سال یا اس سے بھی زیادہ عرصے تک مطالعہ کیا گیا۔ اس کے نتائج مردوں اور عورتوں دونوں کے لیے یکساں ہیں۔

☆☆☆

بچپن کی پریشانیاں بھی

دل کی بیماریوں کا باعث

یہ بات تحقیق کے ذریعے معلوم کی گئی ہے کہ سات سال کی عمر میں پریشانی کا شکار ہونے والوں کو زندگی میں آگے دل کی بیماریوں کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔اس کے برعکس ایسے بچے جن کو توجہ دینے کی عادت ہوتی ہے اور وہ یکسوئی سے کام کر سکتے ہیں اور عمر کے ساتھ دل کی بیماریوں کے امکانات کم ہوتے ہیں۔امریکی محققین کا کہنا ہے کہ اس بارے میں مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔اس تحقیق میں تین سو ستتر جوان افراد پر تحقیق کی گئی جنہوں نے اس تحقیق میں اپنے بچپن میں حصہ لیا تھا۔سات سال کی عمر میں ان افراد کو کئی تجربات سے گزرنا پڑا جس سے ان کے جذباتی طرز عمل کا جائزہ لیا گیا تھا۔ان ٹیسٹ سے حاصل شدہ نتائج کو بعد میں چالیس سال کی عمر میں ان افراد میں دل کی بیماریوں کے لیے درجہ بندی کا احاطہ کر کے موازنہ کیا گیا۔دل کی بیماریوں کے باعث بننے کے دیگر عوامل کو نکال کر اس تحقیق میں شامل افراد سے پتہ چلا کہ سات سال کی عمر میں پریشانی کا سامنا کرنے والوں میں اکتیس فیصد افراد کو دل کی بیماری ہونے کا امکان ہے خاص طور پر ان خواتین کو جو عمر کے درمیانی حصے میں ہوں۔مردوں میں بچپن کی پریشانیوں کی زیادتی جن میں جلد مایوس ہو جانا اور بہت جلدی غصے میں آ جانا شامل

ہے۔اس طرح پیدا ہونے والی دل کی بیماریوں کا تناسب سترہ فیصد تک ہے۔محققین نے بہت سارے دوسرے عوامل پر بھی نظر ڈالی،جن میں توجہ کا بہتر ہونا ہے جسے انہوں نے دل کی اچھی صحت کے ساتھ منسلک کیا ہے مگر بہت کم حد تک۔بہت سی دوسری تحقیقات میں دل کی بیماریوں کا بچپن میں پریشانی سے تعلق دکھایا گیا ہے۔یہ تحقیق طبی تحقیق کے جریدے جرنل آف ایپڈیمولوجی اور کمیونٹی ہیلتھ میں شائع ہوئی ہے۔اس تحقیق کے سربراہ کا کہنا تھا کہ ابھی اس سلسلے میں مزید تحقیق باقی ہے جس میں اس نتیجے میں کارفرما طبیعاتی عمل کی جانچ کا پتہ چلانا ہے جس سے نتائج کی تبدیلی ممکن ہو سکتی ہے۔انہوں نے کہا کہ ہمیں معلوم ہے کہ مستقل پریشانی اس پر ہونے والے ردعمل میں تعطل پیدا کرتی ہے اور یہ وہ بات ہے جس پر ہم زیادہ تحقیق کرنا چاہتے ہیں۔

بچے کی اچھی صحت کا تعلق

برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن کی مورین ٹالبوٹ کا کہنا ہے کہ یہ تو ہمیں پہلے سے ہی معلوم ہے کہ بچے کی اچھی صحت کا تعلق اکثر ان کی مستقبل کی اچھی صحت سے ہوتا ہے۔انہوں نے کہا اس سارے معاملے میں مزید تحقیق کی ضرورت ہے تا کہ پتا چلایا جا سکے کہ بچپن کی پریشانیوں کا بعد کی زندگی میں دل کی بیماریوں کے خطرے سے کتنا تعلق ہے۔ان کے مطابق اس معاملے میں والدین بچپن میں بچوں کی صحت کے معاملے میں بہت سارے مثبت اقدامات لے سکتے ہیں جس سے ان کی مستقبل کی صحت بہتر ہو سکتی ہے۔ہم جانتے ہیں کہ جو ہم بچپن میں سیکھتے ہیں وہ ہماری بعد کی زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے سو بچوں کو ورزش کرانا اور ایک متوازن غذا کا استعمال سکھانا ایک اچھا آغاز ہوگا۔

☆☆☆

تنہائی بھی ہے ہارٹ اٹیک کی بڑی وجہ

ماہرین طب نے تنہائی کو ہارٹ اٹیک کے ذریعے شرح اموات میں اضافے کی ایک بڑی وجہ قرار دیدیا ہے۔شریانوں کی تنگی کے دوران تنہائی سے ہونے والا ڈپریشن فوری ہارٹ اٹیک کی وجہ بن جاتا ہے۔ برطانیہ اور فرانسیسی طبی ماہرین کی ایک نئی طبی تحقیق جو یونیورسٹی آف ورسیلس اور یونیورسٹی کالج لندن میں مشترکہ طور پر مکمل ہوئی میں تنہائی سے پیدا ہونے والے ڈپریشن کو عارضہ قلب اور اس سے بڑھنے والی شرح اموات کی واحد وجہ قرار دیا ہے۔اس تحقیق میں چھ ہزار کے قریب مریضوں کا ڈیٹا اکٹھا کیا گیا۔ یہ مریض درمیانی عمر سے تعلق رکھتے تھے۔گزشتہ پانچ سالوں کے دوران یہ لوگ تنہائی کا شکار رہے۔ماہرین نے بتایا کہ صرف تنہائی سے پیدا ہونے والے ڈپریشن سے شرح اموات میں اضافہ 67 فیصد تک ریکارڈ کیا جاچکا ہے۔

دراصل تنہائی میں انسان کا دماغ بھٹک جاتا ہے، وساوس کی آمدورفت الجھن میں ڈالدیتی ہے۔اسی لئے محسنِ کائنات اور عظیم طبیب رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اشادفرمایا: اللہ کے ذکر سے اپنی تنہائی دور کرو کیوں کہ اللہ تعالیٰ کا ارشادِ عالی ہے اَلاَ بِذِکْرِ اللّٰہِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ ’’بے شک دلوں کو اطمینان اللہ کے ذکر سے ہی حاصل ہوتا ہے۔(محمد ادریس حبان رحیمی)

☆☆☆

انڈا صحت کیلئے مفید ہے، قلب کیلئے مضر نہیں

یہ 1968ء کی بات ہے جب ماہرین صحت نے انڈوں کے خلاف باقاعدہ ایک مہم کا آغاز کیا۔امریکی اور یورپی ڈاکٹروں کی رائے تھی کہ انڈے کھانے سے امراض قلب کے خطرات بڑھ جاتے ہیں اور خاص طور پر زیادہ کولیسٹرول والے لوگوں کو مشورہ دیا گیا تھا کہ وہ انڈے نہ کھائیں جب کہ عام آدمیوں کو ہفتے میں تین سے چار انڈے کھانے کی اجازت دی گئی تھی۔پھر 1988ء میں یورپ ہی میں ایک ایسی بیماری چلی کہ لوگوں کو کچے انڈوں سے پرہیز کرنے کا مشورہ دیا گیا۔

انڈا قلب کیلئے بہتر

آج جبکہ ہم اکیسویں صدی میں داخل ہوگئے ہیں۔ ماہرین صحت کی انڈوں سے متعلق رائے بھی بدلتی دکھائی دے رہی ہے۔حال ہی میں ایک امریکی تحقیق کار کے مطابق اگر روزانہ دن میں ایک انڈا کھالیا جائے تو اس سے دل کے امراض کا خطرہ نہیں بڑھتا۔ امریکی ماہر غذا ڈاکٹر ڈونلڈ میک نمارا کا کہنا ہے جن لوگوں کے خون میں کولیسٹرول کی سطح زیادہ ہے وہ بھی صبح کام پر جانے سے پہلے ایک انڈا کھالیں تو کوئی حرج نہیں۔انہوں نے دعویٰ کیا ہے کہ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن اب اپنا مشورہ واپس لینے پر غور کر رہی ہے جس میں لوگوں کو ہفتے میں تین سے زیادہ انڈے نہ کھانے کی تلقین کی گئی ہے۔اسی طرح ایک اور تحقیق سے پتا چلا کہ جو لوگ دن میں ایک انڈے سے

زیادہ بھی کھالیتے ہیں ان کیلئے دل کی بیماری کا خطرہ اسی قدر ہوتا ہے جتنا کہ ہفتے میں ایک سے بھی کم انڈا کھانے والوں میں۔اس تحقیق میں ایک لاکھ ستر ہزار امریکی مردوں اورعورتوں کوشامل کیا گیا تھا۔

ڈاکٹر ڈونلڈ میک نمارا کی تحقیق کے مطابق گائے، بھیڑ بکری کے گوشت اور دودھ سے بنی اشیاء میں پائی جانے والی سیر شدہ چکنائی (SATURATED FAT) ہمارے خون میں کولیسٹرول کو بڑھاتی ہے نہ کہ انڈے۔حضور اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا (زیاد) گوشت کھا کر اپنے پیٹ کو جانوروں کا قبرستان نہ بناؤ (حدیث) اس سے بڑھ کر کوئی حکمت اور علاج نہیں ہوسکتا کہ سرکار دو عالم ﷺ نے معتدل طور پر یعنی لمٹ کے ساتھ گوشت کھانے کا طریقہ ارشاد فرمایا ہے اس سے نہ صرف دل کی حفاظت ہوتی ہے بلکہ انسانی جسم بہت سی مہلک بیماریوں سے بھی محفوظ ہو جاتا ہے۔(محمد ادریس حبان رحیمی)

چونکہ انڈوں میں کولیسٹرول زیادہ ہوتا ہے اس لئے ایسے لوگوں کو جن کے جسم میں کولیسٹرول کی سطح پہلے سے زیادہ ہوتی تھی انہیں یہی مشورہ دیا جاتا تھا کہ وہ دل کی بیماری سے بچنے کے لئے انڈے نہ کھائیں لیکن جدید تحقیق نے اس مفروضے کی نفی کر دی ہے۔ان ماہر غذا کا کہنا ہے کہ ہمارے جسم میں دو تہائی کولیسٹرول سیر شدہ چکنائی سے پہنچتا ہے اور اس بات کا کوئی ثبوت نہیں کہ انڈا کھانے سے دل کے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔انہوں نے مثال دی کہ جاپان میں دوسرے تمام ملکوں سے زیادہ انڈے کھائے جاتے ہیں لیکن وہاں امراض قلب بہت ہی کم ہیں۔لہٰذا عام آدمی اگر دن میں ایک انڈا کھالیتا ہے تو وہ مضر صحت نہیں بلکہ بہت سے لوگوں کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے لیکن یہاں پر یہ ذکر کرنا بھی ضروری ہے کہ برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن نے ابھی تک ڈاکٹر میک نمارا کی تحقیق سے مکمل اتفاق نہیں کیا۔ان کا اب بھی یہی مشورہ ہے کہ عام آدمی کو ہفتے میں تین سے زیادہ انڈے نہیں کھانے چاہئیں۔

شگر کے مریض ابلا ہوا انڈا استعمال کریں

روزانہ انڈا کھانے کے حامی ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ بلاشبہ انڈے میں کولیسٹرول کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے لیکن اس میں اسی اعتبار سے دیگر صحت بخش اجزا بھی پائے جاتے ہیں لہٰذا انہوں نے خیال ظاہر کیا ہے کہ ممکن ہے کہ صحت بخش کولیسٹرول کے مضر اثرات کو توڑ کر جسم میں ایک توازن قائم کر دیتے ہیں۔اور قلب پر حملہ کا راستہ روک دیتے ہوں۔تاہم ان ماہرین صحت کا یہ بھی کہنا ہے کہ اگر ذیابیطس کے مریض زیادہ انڈے کھائیں تو انہیں دل کی بیماری کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔غالباً اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسے افراد کے جسم میں کولیسٹرول کی گردش کا نظام صحت مند آدمیوں سے مختلف ہوتا ہے یا دوسرے الفاظ میں ان کا جسم کولیسٹرول کو جذب وہضم کرنے میں دقت کا شکار ہوتا ہے۔اندازہ یہ ہے کہ ذیابیطس کے ان مریضوں کے لئے جو پابندی سے روزانہ ایک انڈا کھاتے ہیں مرض قلب کا خطرہ ذیابیطس کے ان مریضوں کی بہ نسبت دو گناہ ہو جاتا ہے جو ہفتے میں بہ مشکل ایک انڈا کھاتے ہیں۔تاہم انڈوں پر تحقیق کرنے والے موجودہ ماہرین صحت یہ مشورہ بھی دیتے ہیں کہ ایسے انڈے کھائے جن کی تیاری میں چکنائی استعمال نہ کی گئی ہو۔مثال کے طور پر ابلے ہوئے انڈے۔

نماز سے شوگر کے مرض میں کمی

جدید سائنسی تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ لیٹنے اور جسم کو ڈھیلا چھوڑنے سے صحت کی ان خرابیوں میں کمی ہوتی ہے جن کا شوگر کے مریضوں کو سامنا ہوتا ہے۔اس لئے کہ شوگر کے مریض جب طویل مدت تک کھڑے رہتے ہیں تو پیشاب کے ذریعے ان کے جسموں سے البومین (albumin) کی خاصی مقدار مزید کم ہو جاتی ہے۔انہیں تھکاوٹ اور کمزوری ہو جاتی ہے۔اس میں شک نہیں کہ لیٹنے کا یہی فائدہ شوگر کے

مریضوں کو نماز میں رکوع و سجود سے مل جاتا ہے۔ ایک طبی تجربے کے بعد شوگر کے مریضوں نے اپنی جسمانی تکالیف میں اس وقت راحت اور کمی پائی، جب انہیں بہت تھوڑی مدت کے لیے لیٹنے کا موقع دیا گیا۔ وہ بیمار جنہیں کام کے دوران لیٹنے کا موقع کم ملتا ہے، اگر وہ اس دوارن نمازیں ادا کرلیں تو نماز اور سجدوں کی برکت سے وہ لیٹنے سے بھی زیادہ استراحت کے فوائد حاصل کرسکتے ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں کو زیادہ دیر تک کھڑے رہنا، بیٹھنا اور سخت مشقت کرنا مناسب نہیں۔ ہاں وہ کچھ ہلکی ورزشیں اور کام کرسکتے ہیں۔ ان ہلکی ورزشوں میں سے نمایاں ترین نماز ہے، کیونکہ نماز سے کسی نفس پر اس کی استطاعت و گنجائش کے مطابق ہی ذمہ داری پڑتی ہے۔ نماز کے اجزا میں سے اہم ترین سجود ہیں۔ یہ ایک ایسی آسان ورزش ہے جو دل کو کافی آرام پہنچاتی ہے۔ اس سے تمام اعضا تک آسانی سے خون پہنچتا ہے بلکہ سجدہ کرنا تو لیٹنے سے بھی زیادہ مفید ہے۔ کیونکہ اس سے شوگر کے مرض کی علامات اور شکایات میں کمی کرنے میں مدد ملتی ہے۔ بالفاظ دیگر نماز جسمانی ورزش کی تمام اقسام سے افضل ہے۔ نیز نماز دل کو راحت پہنچانے کا سب سے بہترین ذریعہ ہے۔

نماز اور خواتین

جدید تحقیقات نے ثابت کردیا ہے کہ نماز جیسی بدنی حرکات اور ورزش حاملہ خواتین کو بہت زیادہ فائدہ دیتی ہیں، جب کہ ایامِ ماہواری میں سے گزرنے والی خواتین کو بہت زیادہ نقصان پہنچاتی ہیں۔ نماز گزار جب رکوع و سجود سے کھڑی ہوتی ہے تو رحم کی جانب خون کے بہاؤ میں اضافہ ہوتا ہے۔ بلاشبہ حاملہ خاتون کے رحم کو وافر خون کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ جنین کو خوب غذا مل سکے اور جنین کے خون کی آلودگیوں سے صفائی ہوسکے۔ حائضہ اگر نماز ادا کرے تو اس کے رحم کی طرف زیادہ خون جاتا ہے اور یہ ایک بے فائدہ کام ہوگا۔ اگر بالفرض حائضہ نماز پڑھے تو یہ نماز ادا کرنا اس کے بدن کے

دفاعی نظام کے خراب ہونے کا سبب بنتا ہے، کیونکہ خون کے سفید ذرات ضائع ہوجاتے ہیں، جو بدن کی حفاظت میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ طبی نقطۂ نظر سے حائضہ خواتین کو ورزش اور پرمشقت کام کرنا مناسب نہیں۔ دینی لحاظ سے ان پر نماز ادا کرنا حرام ہے کیونکہ جسم کی حرکت سے بالخصوص رکوع و سجود میں خون رحم کی طرف تیزی سے بڑھتا ہے اور یوں وہ بے مقصد ضائع ہوجاتا ہے اور جسم سے معدنی نمکیات ضائع ہوجاتے ہیں۔ ڈاکٹر خواتین کو مشورہ دیتے ہیں کہ وہ ایام کی حالت میں آرام کریں اور بہتر غذا استعمال کریں تاکہ ان کے جسم سے خون ضائع نہ ہو اور خون کی کمی سے قیمتی نمکیات رائیگاں نہ ہوجائیں۔ دینِ اسلام نے اسی حکمت کے تحت حائضہ خواتین کو روزہ رکھنے سے منع کردیا ہے۔ ان ایام کے آغاز سے پہلے خواتین کے تھکاوٹ، پشت اور ٹانگوں میں درد، قبض کی شکایت، اسہال، سردرد اور پیشاب میں اضافہ وغیرہ کی تکالیف ہوتی ہیں۔ اس بات کا بھی احتمال ہوتا ہے کہ خاتون کو ماہانہ معذوری سے پہلے غصہ، جھنجھلاہٹ، مایوسی، بے چینی اور طرزِ عمل میں فرق کا سامنا کرنا پڑے، حتیٰ کہ اس مدت میں میاں بیوی کے مابین لڑائی جھگڑے کی بھی نوبت آجاتی ہے، نماز کے فوائد ناقابلِ شمار ہیں، اگر نفسیاتی اضطرابات میں مبتلا لوگ نماز ادا کریں تو وہ ان سے نجات پاسکتے ہیں۔

اعتدال کا پہلو سامنے رکھیں

اگرچہ انڈے پر ہونے والی جدید ریسرچ حوصلہ افزا ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ بات بھی ہمیں یاد رکھنی چاہئے کہ ڈاکٹروں اور سائنس دانوں کی رائے کو حرفِ آخر نہیں مانا جاسکتا۔ اس میں ہمیشہ ترمیم کی گنجائش رہتی ہے چنانچہ زیادہ بہتر یہی ہے کہ آپ اس معاملے میں اعتدال کا پہلو سامنے رکھیں۔ خاص طور پر اگر آپ پہلے ہی موٹاپے کا شکار ہیں یا آپ کے جسم میں کولیسٹروں کی سطح پہلے ہی بڑھی ہوئی ہے تو بہتر ہوگا کہ انڈے اپنے معالج کے مشورے سے کھائے جائیں۔

مشرقی طبیب کیا کہتے ہیں؟

● انڈے کی ادھ پکی زردی بڑی مقدار میں خون پیدا کرتی ہے۔ ● مخصوص کمزوری کے شکار مردوں کیلئے انڈا بہترین دوا ہے۔ ● ہفتے میں تین سے چار انڈے کھانے سے جسمانی کمزوری دور ہوتی ہے۔ ● انڈا دل، دماغ اور پورے بدن کو طاقت بخشتا ہے۔ ● سوکھے کے مرض میں انڈے کی زردی بچوں کو نہایت فائدہ پہنچاتی ہے۔ ● جلی ہوئی جگہ پر انڈے کی سفیدی لگانے سے فوراً جلن دور ہو جاتی ہے۔ ● انڈے کی سفیدی کا پانی (البومن واٹر) بچوں کے دستوں اور پیچش میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ ● ہائی بلڈ پریشر اور امراض قلب کے مریضوں کو انڈے کھانے میں احتیاط کا مظاہرہ کرنا چاہئے۔

سو گرام انڈے کے غذائی اجزا

حرارے	۱۴۷	پروٹین	۱۲ء۳ گرام	چکنائی	۱۰ء۹ گرام
سوڈئیم	۱۴۰ ملی گرم	پوٹاشیم	۱۴۰ ملی گرام	کیلشیم	۵۲ ملی گرام
لوہا	۲ ملی گرام	وٹامن ای	۱ء۶ گرام	وٹامن اے	۱۴۰ مائکروگرام
وٹامن (بی 1)	۷ء۴۷ ملی گرام	وٹامن بی (2)	۷ء۴۷ ملی گرام		
وٹامن ڈی	۱ء۷۵ مائکروگرام	وٹامن بی (۱۲)	۱ء۷ مائکروگرام		
فولیٹ	۲۵ مائکروگرام	وٹامن ایچ	۲۵ مائکروگرام	نایاسین	۳ء۶۸ ملی گرام

درجہ بالا تحریر کو مدنظر رکھتے ہوئے مریض کو یہ ذہن میں رکھنا چاہیے کہ انڈے میں اتنے قسم کے وٹامنس بجائے انسانی صحت اور اعضائے رئیسہ کے لئے بہترین غذا کا خزینہ ہیں خصوصاً دماغی کام کرنے والوں اور ضعف دماغ کیلئے اور دردسر کیلئے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے انڈا استعمال کرنے کا حکم دیا ہے۔ بہرحال چکنائی کے بغیر انڈا کچا ہو یا نیم برشت یعنی ہاف بوائل، صحت وتوانائی کے لئے مجرب ہے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی) ☆

تین گرام نمک کم کر کے

دل کو صحت مند بنائیں

کسی طرح سے خوراک میں نمک کی معمولی سی کمی کر کے خود کو زیادہ صحت مند رکھا جاسکتا ہے اور اس سلسلہ میں جہاں بہت سی ریسرچ ہو رہی ہے۔ امریکہ میں بھی ایک تحقیق کی گئی جس میں یہ پتا چلانے کی کوشش کی گئی کہ خوراک میں صرف تین گرام نمک کم کر کے دل کو کس طرح صحت مند رکھا جاسکتا ہے؟

نمک کے ہر گرام میں 400 ملی گرام سوڈیم ہوتا ہے اور سوڈیم نمک کا عنصر ہے جو کہ نقصان دہ ہے، جبکہ پوٹیشیم دوسرا عنصر ہے جو کہ نقصان دہ نہیں ہوتا، اس تحقیق کی مصنفہ یونیورسٹی آف کیلی فورنیا کی کرسٹین ہیں جو کہتی ہیں کہ تین گرام نمک کم کرنے سے خوراک کے ذائقہ میں کھانے والے کو پتا تک نہیں چلتا لیکن ان کی صحت پر اس کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے، امریکہ کی وفاقی حکومت کا کہنا ہے کہ اوسطاً ہر امریکی شخص روزانہ 10 گرام نمک استعمال کرتا ہے، جبکہ امریکن ہارٹ اسوسی ایشن کا مشورہ ہے کہ صحت مند لوگوں کو روزانہ تین گرام سے زیادہ نمک استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ لہٰذا اس کا مطلب یہ ہوا کہ ہر امریکی تین گنا سے زیادہ نمک استعمال کر رہا ہے، امریکن ہارٹ اسوسی ایشن نے بتایا کہ 1970 کے عشرے کے بعد سے امریکیوں کی خوراک میں نمک کی مقدار میں 50 فیصد اضافہ ہو چکا ہے اور اس طرح امریکیوں میں بلڈ پریشر کی شرح بھی بڑھ چکی ہے۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے وصال کے بعد صحابہ کرام اور تابعین کی ایک جماعت ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہؓ کی خدمت میں حاضر ہوئی اور خواہش کی کہ جو کھانا حضور صلی اللہ علیہ وسلم تناول فرماتے تھے آج وہ کھانا آپ بنا کر ہم لوگوں کو کھلائیں؟ چنانچہ حضرت عائشہؓ نے گوشت کے سالن میں جو کی روٹی چور کر (ثرید بنا کر) طباق میں نکال نکال کر ان تک پہونچایا، جماعت کھانا کھاتے ہوئے روتی رہی کہ اللہ کے محبوب اس قدرت سادہ کھانا نوش فرماتے تھے اس میں گوشت روٹی کے علاوہ مصالحہ کے طور پر صرف زیرہ اور پیاز کا استعمال ہوا تھا یعنی کھانے میں نمک بالکل نہیں تھا۔ سبحان اللہ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے انسانیت کو کھانے کا طریقہ بھی سکھا دیا، آج بھی عربوں کے کھانے میں نمک برائے نام استعمال ہوتا ہے اسی لئے ساری دنیا کے کھانوں کا جب سروے کیا گیا تو معلوم ہوا کہ عرب کے بدوؤں کا کھانا تندرستی کے لئے سب سے زیادہ مفید اور باعث صحت ہے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

نمک کم کھانے کا فائدہ

ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر خوارک میں نمک کا استعمال کم کر دیا جائے تو لازماً اس کا مطلب بلڈ پریشر کے مریضوں کی تعداد میں کمی کی شکل میں ظاہر ہوگا۔ یہاں یونیورسٹی میں نمک کی مقدار میں کمی پر آمادہ کرنے کے لئے ایک قومی مہم چلائی جا رہی ہے، جسے ''نیشنل سالٹ انی شیٹیو'' کا نام دیا گیا ہے، اس مہم کا مقصد نہ صرف لوگوں کو آگاہ کیا جائے کہ نمک کس حد تک نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے بلکہ خوراک کی مصنوعات تیار کرنے والی کمپنیوں اور ہوٹلوں پر بھی اس بارے میں دباؤ ڈالا جائے کہ وہ نمک کم استعمال کریں اور خاص طور پر اس کا نقصان دہ عنصر سوڈیم۔ ......خوش قسمتی سے ہندوستان و پاکستان اور جنوبی ایشیاء کے تقریباً تمام ہی ایسے ممالک ہیں جہاں بیشتر لوگ کھانے گھر پر ہی پکاتے اور کھاتے ہیں، اور اس طرح وہ نمک کی مقدار پر زیادہ آسانی

سے قابو پا سکتے ہیں، تو کیوں نہ آپ یوں کریں کہ جس کھانے میں آپ پہلے ایک چائے کا چمچ نمک ڈالتے تھے اس میں تھوڑا سا کم کر کے اس کو پون کے قریب کر دیں۔ اس طرح کھانے والوں کو پتا بھی نہیں چلے گا کہ کم ہے اور دوسری ترکیب جو امریکہ میں بھی ڈاکٹر بتاتے ہیں وہ یہ ہے کہ اگر آپ کھانے میں ٹماٹر یا لیمو کے رس کو استعمال کریں تو خود بخود نمک کے ذائقے کی کمی پوری ہو جائے گی، جبکہ ٹماٹر اور لیموں کے استعمال کے خود بھی بہت سے فائدے ہیں۔ یاد رکھئے! ''نمک کم اور صحت بہتر''۔

دل کی کمزوری

اگر دل کے امراض لائق ہو جائیں تو ایسی حالت میں ایلوپیتھی علاج کے ساتھ ساتھ دیسی علاج میں مندرجہ ذیل نسخے استعمال کئے جائیں تو بہت فائدہ ہوگا۔
● خشک دھنیا پیس کر اس میں مصری ملا کر صبح وشام آدھا آدھا تولہ کھاتے رہیں، اس سے دل کی کمزوری کی شکایت دور ہونے لگتی ہے اور دل رفتہ رفتہ مضبوط ہونے لگتا ہے۔ ● دل کی مضبوطی کے لئے گاجر کے حلوے پر ورق لگا کر نہار منھ کھایا جائے تو بہت جلد افاقہ ہوگا۔ ● دل کی دھڑکن کی تیزی کیلئے یا اگر دل بہت تیزی کے ساتھ دھڑکتا ہے تو اس کیلئے آپ تازہ آملے کا رس یا آملوں کا مربہ استعمال کریں۔ انشاء اللہ بہت جلد فائدہ ہوگا۔ ● صبح شام دار چینی کی چائے استعمال کریں اس میں دودھ شامل کرنے کی ضرورت نہیں۔ ● پودینہ کی چائے (بغیر دودھ) صبح شام استعمال کریں ضعف قلب، حول، وحشت کو دور کرتا ہے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

☆☆☆

اناج والی غذا سے قلبی امراض کی حفاظت

ماہرین کا کہنا ہے کہ اناج ایک ایسی جادو کی گولی ہے جو وٹامنز، معدنیات اور فائبر سے بھری ہوتی ہے اسی لئے اناج کو صحت کے لئے ایک خزانہ سمجھا جاتا ہے۔ اگرچہ ہائی فائبر یا زیادہ ریشوں والی خوراک کے صحت پر فوائد کے بارے میں لوگوں کو بہت پہلے سے علم ہے۔ نئی تحقیق میں تجزیہ کاروں نے معلوم کیا ہے کہ کیا اناج کھانے سے صحت پر طویل مادتی اثرات مرتب ہوتے ہیں یا نہیں؟

ہارورڈ یونیورسٹی کے سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق روز دلیہ ایک چھوٹا پیالہ کھانا لمبی اور صحت مند زندگی کی کلید بن سکتا ہے۔ سائنس دانوں نے ایک وسیع پیمانے پر کی جانے والی تحقیق سے نتیجہ اخذ کیا کہ جو لوگ خالص اناج سے بنی غذائیں کھاتے ہیں ان میں دل کے امراض کا خطرہ کم ہوتا ہے جس کی وجہ سے دل کے امراض سے مرنے کے امکانات بھی کم ہو جاتے ہیں۔

سائنسی جریدے کے شائع ہونے والی تحقیق سے وابستہ محققین نے 14 برس سے زائد عرصے تک 100000 افراد کی غذا اور صحت کے نتائج کی نگرانی کی۔ یہ تمام لوگ 1984 میں صحت مند تھے جب ان کا اندراج ہوا تھا لیکن جب 2010 میں ایک بار پھر ان کی صحت کے بارے میں معلومات اکٹھی کی گئی پتہ چلا کہ شرکاء میں سے 26000

لوگوں کی موت واقع ہوگئی تھی۔ تاہم جن لوگوں کی خورا میں اناج مکئی دلیہ اور جو زیادہ مقدار میں شامل تھا وہ بہت سی بیماریوں بالخصوص دل کے مرض سے محفوظ رہے تھے۔ تحقیق کے نتائج سے ظاہر ہوا کہ خالص اناج کی 28 گرام یا ایک چھوٹا پیالہ ریشہ دار غذا مثلاً دلیہ دن میں ایک بار کھانے سے موت کے خطرے کو 5 فیصد اور دل کے امراض کو 9 فیصد تک کم کیا جا سکتا ہے۔

ہارورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ سے منسلک ڈاکٹر بانگیوو نے کہنا ہے کہ ہمارے معالعہ سے موجودہ غذائی ہدایات کی حمایت ہوئی جس میں اناج کی کھپت میں اضافے کی سفارش کی گئی ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ نتائج نے ایسا امید افزا ثبوت فراہم کیا ہے جس سے پتا چلتا ہے کہ خالص اناج کا کھانا کھانے کے فوائد سے متوقع زندگی میں توسیع ہوسکتی ہے مصنف کے مطابق بھوسے والے اناج میں چوکر اور جراثیم رہ جاتے ہیں اسی لئے اس میں صاف کئے ہوئے اناج مثلاً سفید چاول، سفید پاستا، سفید آٹے کے مقابلے میں 25 فیصد سے زائد اضافی پروٹین ہوتا ہے۔ بقول ڈاکٹر بانگیو وپچھلے مطالعے میں دکھا گیا تھا کہ خالص اناج کا استعمال کرنے سے ہڈیوں کی کثافت بلڈ پریشر میں کمی اور پیٹ میں صحت مند بیکٹیریا کو فروغ ملتا ہے اور ذیابیطس کا خطرہ کم ہوتا ہے کولیسٹرول کی سطح کو کم رکھا جا سکتا ہے۔ جس کی وجہ سے دل کے امراض کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

دل کیلئے صحت مند خوراک

جب جسم میں قدرتی قوت مدافعت بڑھانے کی بات آتی ہے تو بیٹا گلوکن صحت مند رہنے کی جنگ میں ایک اہم ہتھیار ہوتا ہے لیکن چونکہ واحد راستہ بیرونی ذرائع ہوتے ہیں جو بالخصوص اناج خمیر، گندم، مشروب اور بالخصوص جئی میں بھرا ہوتا ہے جئی کو بنیادی طور پر اسی وجہ سے دل کے لئے صحت مند خوراک کہا جاتا ہے۔ دلیے کو برسوں سے ایک غذائیت بخش ناشتہ خیال کیا جاتا ہے۔ جو ریشہ دار غذا ہے جس سے دیر تک

بھوک نہیں لگتی ہے اور آپ بہتر محسوس کرتے ہیں یہی وجہ ہے کہ کھلاڑیوں اور ڈائٹنگ کرنے والوں کا صبح کا ناشتہ میں اناج انتخاب ہوتا ہے۔ اناج بہت سی غذائی ہدایات میں بڑے پیمانے پر شامل ہے کیونکہ یہ زنک، تانبا، میگنیشیم، آئرن اور تھائیم پر مشتمل ہوتا ہے خیال کیا جاتا ہے کہ خالص اناج کھانے سے جسم میں مائع تکسیڈ مادہ یا اینٹی اکسیڈینٹس کی سطح میں اضافہ ہوتا ہے جو خلیوں کو فری ریڈیکلز نامی مالیکولز سے بچاتا ہے۔ نئی تحقیق بتاتی ہے کہ اگر زیادہ لوگ اناج کو غذا کے طور پر شامل کرتے ہیں تو ہر سال ہزاروں جانیں بچائی جاسکتی ہیں۔

☆☆☆

دل کی بیماریاں

دل کی دھڑکن۔ اختلاج القلب

اس مرض میں دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے یہاں تک کہ مریض اس دھڑکن کو خود محسوس کرتا ہے۔ بعض امراض ضعف قلب اور قلب کی ساخت میں تبدیلی اس کا سبب ہوتے ہیں۔ گاہے گرمی، ہضم کی خرابی، قبض ریاح کی کثرت، تمباکو، بھنگ، شراب، چائے قہوہ کا کثرت استعمال اس کا موجب ہوتے ہیں۔

علاج: اگر گرمی کی وجہ سے دل دھڑکتا ہو تو صبح وشام مفرح بارد جواہر والی چھ گرام یا خمیرہ مروارید چھ گرام یا جوارش شاہی نو گرام کھلائیں اور شربت روح افزا 50 گرام، عرق گاؤزباں، عرق کیوڑہ، عرق بید، مشک ہر ایک 50 گرام میں ملا کر برف سے ٹھنڈا کر کے پلائیں۔ اگر ہضم کی خرابی اور قبض دھڑکن کا سبب ہو تو صبح کو گلقند سیوتی 40 گرام کھلا کر اوپر سے عرق گاؤزباں، عرق گلاب ہر ایک 40 گرام میں شربت دینار 20 گرام ملا کر پلائیں۔ قرص عود دو دو عدد کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت دیں۔ گاجر کو آگ میں بھلبھلا کر صاف کریں اور چاقو سے قاشیں بنا کر رات کو شبنم میں رکھیں اور صبح کو عرق بید مشک یا عرق کیوڑہ قدرے مصری چھڑک کر کھائیں یا کشمش 10 گرام کو رات کے وقت عرق گاؤزباں 80 گرام عرق بید مشک 40 گرام میں بھگو کر شبنم میں رکھیں۔ صبح کو عرق نتھار کر پئیں۔ کشمش کھائیں تو ان سے بھی اختلاج کو فائدہ پہنچتا ہے۔

خشک دھنیا 6 گرام رات کو عرق بید مشک ، عرق گلاب ہر ایک 60 گرام میں بھگو کر رکھیں ۔صبح کے وقت چھان کر چینی 20 گرام ملا کر برف سے ٹھنڈا کر کے پئیں ۔ ہر قسم کے اختلاج میں مفید ہے ۔

غذا: بکری یا مرغ کا شوربا چپاتی ۔مونگ کی دال روٹی دیں ۔کدو، توری، ٹنڈا، شلجم، چقندر، گاجر مناسب ہیں ۔ دودھ، انڈے کی زردی بھی دے سکتے ہیں ۔ سیب، انگور، سنترہ، موسمی، انناس، لیچی اور لوکاٹ مفید ہیں ۔

پرہیز: رنج وغم اور محنت سے روک دیں، تمباکو، چائے، قہوہ، بھنگ اور شراب سے ۔

دل کی کمزوری

اس مرض میں دل کی حرکت سست ہو جاتی ہے، نبض کمزور چلنے لگتی ہے، طبیعت نڈھال رہنے لگتی ہے، مسلسل رنج وغم میں مبتلا رہنے اور بعض بیماریوں میں مبتلا رہنے سے یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے ۔

علاج: صبح وشام حب جواہر ایک ایک عدد یا جواہر مہرہ ایک ایک قرص، دواء المسک معتدل جواہر والی یا خمیرہ آبریشم حکیم ارشد والا چھ چھ گرام میں رکھ کر کھلائیں، اوپر سے عرق گزر، عرق عنبر، عرق بید مشک ہر ایک 40 گرام شربت گڑھل 40 گرام میں ملا کر پلائیں ۔

مفرح خاص یا مفرح یاقوتی معتدل چار چار گرام یا مفرح شیخ الرئیس یا مفرح دلکشا چھ چھ گرام کھلانے سے بھی ضعف قلب کی شکایت رفع ہو جاتی ہے ۔تخم ریحان 10 رگرام رات کو گرم پانی میں بھگو کر ہوا میں رکھیں ۔صبح کو چینی سے میٹھا کر کے پئیں ۔

غذا: چوزہ مرغ، تیتر، بٹیر کے گوشت کا شوربا یا یخنی پلائیں ۔نیم برشت انڈے کھلائیں ۔ گاجر کا حلوہ دیں ۔ سیب، انگور استعمال کرائیں ۔ دودھ، مکھن بھی استعمال کرا سکتے ہیں ۔

پرہیز: ہر قسم کی قابض بادی دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کرائیں ۔

دل کا درد ۔وجع القلب

اس مرض میں سینہ کے بائیں طرف دل کے مقام پر درد محسوس ہوتا ہے ۔بعض مریضوں میں پہلے درد کی شکایت فم معدہ پر ہوتی ہے ۔دل میں جب درد شدید ہوتا ہے اس کی ٹیسیں بائیں کندھے تک پہنچتی ہیں، دل زور سے دھڑکنے لگتا ہے، قے آتی ہے، پسینہ آکر بدن سرد ہو جاتا ہے ۔بعض دفعہ درد کی شدت سے مریض کو غشی آجاتی ہے ۔ یہ مرض عموماً دماغی محنت کرنے والوں اور آرام طلب امیروں کو ہوتا ہے ۔

علاج: دورے کے وقت مریض کو آرام سے لٹائیں، دل کی جگہ پر عطر گلاب کی مالش کرائیں یا ضماد راحت نیم گرم لگائیں اور روئی کو گرم کر کے درد کی جگہ کو سینکیں، حالت درد میں پوست خشخاش 20 گرام کو عرق گلاب تین پاؤ میں جوش دے کر روغن تارپین چھ گرام ملائیں اور اس میں فلالین کا کپڑا بار بار بھگو کر درد کی جگہ کو سینکیں ۔اگر ہضم کی خرابی اور کثرت ریاح سے درد ہو تو سفوف الاصلاح چار رتی، جوارش کمونی چھ گرام میں رکھ کر کھلائیں ۔اگر شدت درد سے غشی آجائے تو جدوار ایک گرام عرق میں گھس کر حلق میں ٹپکائیں اور عطر گلاب سونگھائیں ۔

جب ہوش وحواس درست ہوں تو ہضم کی اصلاح کریں اور دل کو طاقت دینے کے لئے مفرح خاص چار گرام یا دواء المسک معتدل جواہر والی چھ گرام کھلائیں ۔قبض رہتا ہو تو گل قند 40 گرام کھلائیں ۔

غذا: لطیف زود ہضم غذا کھلائیں جو مقوی بھی ہوں ۔سبزیوں میں گھی کم ہونا چاہئے ۔دلیہ، گوشت کا شوربا، انڈا چپاتی دیں ۔

پرہیز: ہر قسم کی قابض و بادی دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کرائیں ۔اس کے علاوہ سخت محنت، رنج وغم، غصہ وغضب، چائے قہوہ، شراب نوشی سے پرہیز کرائیں ۔

اکسیر نقرئی

صدف کلاں، طباشیر، دانہ الائچی خورد، چورہ ورق نقرہ، زہر مہرہ، یشب دس دس گرام، سفوف بنائیں، خوراک ایک ایک گرام صبح وشام ہمراہ عرق گاؤزباں دس گرام، عرق گلاب دس گرام، عرق بید مشک دس گرام، عرق کیوڑہ دس گرام کے ساتھ استعمال کریں۔ دل کی کمزوری دور کرتی ہے۔

شربت مفرح

صندل سفید، صندل سرخ، گاؤ زباں، گل بنفشہ، بادرنجبویہ، گل نیلوفر، گل سرخ، گل بید مشک، برگ گاؤزباں، فرنجمشک، گل سیوتی، 30-30 گرام لے کر چینی ایک سیر میں شربت بنائیں۔ دل ودماغ کے لئے مفرح مقوی قلب ہے۔ خوراک 20 گرام ہمراہ بدرقہ مناسب۔ مثلاً شربت نیلوفر یا دعرق بید مشک۔

دل کی طاقت کے کشتے

کشتہ زہر مہرہ، کشتہ عقیق، کشتہ مروارید، کشتہ نقرہ، کشتہ یاقوت، کشتہ زمرد، کشتہ یشب، کشتہ مرجان، کشتہ خرمہرہ، کشتہ فولاد۔

دل ڈوبنا۔ ضغطۃ القلب۔ دل کا بیٹھ جانا۔

اس مرض میں مریض کو اپنا دل ڈوبتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ منہ سے لعاب بہنے لگتا ہے اور نبض آہستہ آہستہ چلنے لگتی ہے۔

علاج: جب دل ڈوبتا ہوا محسوس ہو تو مفرح خاص چار گرام یا دواء المسک جواہر والی معتدل چھ گرام کھلائیں اوپر سے ماء اللحم 50 گرام پلائیں، اس کے بعد چند روز تک صبح کو دواء المسک معتدل جواہر والی چھ گرام دیں اور کھانا کھانے کے بعد جوارش

جالینوس چھ چھ گرام کھلائیں۔ اگر آتشک کی سمیت سے یہ شکایت لاحق ہو تو مذکورہ دواؤں کے ساتھ صافی دس گرام، دودھ میں ملا کر پلائیں یا معجون عشبہ چھ گرام کھلائیں۔

غذا: لطیف مقوی غذا مثلاً شوربا یا یخنی پلائیں۔ مونگ کی دال، انگور، سنترہ، سیب پھل کھلائیں۔ **پرہیز:** قابض بادی دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کریں۔

دل کا پھیل جانا۔ عظم القلب۔ دل کا بڑا ہو جانا

عظم القب میں پہلے دل کے جوفوں میں سے کسی ایک یا زیادہ کی دیواریں موٹی ہو جاتی ہیں جس سے دل اپنے طبعی حجم اور وزن سے بڑا ہو جاتا ہے، اس کے کچھ عرصہ بعد دل کی دیواریں پھیل جاتی ہیں۔

علاج: خمیرہ مروارید چھ گرام یا مفرح بارد جواہر والی چھ گرام کھلائیں۔ شربت روح افزا یا شربت سیب 40 گرام عرق گاؤزباں یا پانی میں ملا کر پلائیں یا صرف سیب، سنترہ کا رس پلائیں۔

غذا: سادہ ہلکی غذائیں، ٹھنڈی ترکاریاں لوکی، ٹنڈے، گاجر، چقندر، شلجم، پالک، ٹماٹر، سیب، انگور، سنترہ، لوکاٹ وغیرہ پھل دیں۔ ان کے رس پلائیں۔ دودھ دہی بھی دے سکتے ہیں۔

پرہیز: تمام گرم محرک چیزوں مثلاً گوشت، چائے، قہوہ اور شراب سے پرہیز کرائیں۔ گرم مصالحہ، رنج وغم، غصہ وغضب، شدید محنت اور سخت ورزش سے بچائیں۔

غشی

اس مرض میں مریض دفعتاً بے ہوش ہو کر گر پڑتا ہے، دورہ ہونے سے پہلے مریض کو اپنا دل ڈوبتا ہوا محسوس ہوتا ہے، سر چکرانے لگتا ہے، آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے، ہاتھ پاؤں سرد ہو جاتے ہیں۔ گاہے مریض لمبے لمبے سانس لینے لگتا ہے

اور بالکل مانند مردے کے پڑا ہوا ہوتا ہے، بدن پسینے سے تر اور ٹھنڈا ہوتا ہے، نبض کمزور چلتی ہے، سانس بھی بہت آہستہ غیر محسوس سا چلتا ہے، کم وبیش دیر تک اس حالت میں رہنے کے بعد ہوش وحواس درست ہونے لگتے ہیں، سانس گہرا لمبا آنے لگتا ہے، ہاتھ پاؤں گرم ہو جاتے ہیں اور بالکل ہوش میں آجاتا ہے، کمزوری محسوس کرتا ہے۔

علاج: جب کسی شخص کو غشی کا دورہ پڑے تو اس کو ہوادار جگہ پر آرام سے بستر پر اس طرح لٹائیں کہ اس کا سر باقی حصہ جسم سے نیچا رہے۔ اگر اس کے گلے میں مفلر لپٹا ہو تو اس کو الگ کر دیں، بٹن لگے ہوں یا سینہ بندھا ہوا ہو تو اس کو کھول دیں، چہرے پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹیں ماریں، ہاتھ پاؤں کو نیچے کی طرف سے اوپر کو ملیں، نوشادر اور چونا چھ چھ گرام لے کر باریک پیس کر ایک شیشی میں ڈالیں اور اس میں چند قطرے پانی کے ملا کر مریض کو سنگھائیں۔ اگر غشی ضعف قلب کی وجہ سے ہو تو دل کی طاقت دینے کے لئے جواہر مہرہ ایک قرص، عرق گلاب 20 گرام میں حل کر کے مریض کے منہ میں ڈالیں یا دواء المسک معتدل جواہر والی تین گرام، عرق بید مشک عرق گلاب میں گھول کر چمچے سے پلائیں۔ اگر بدن سے خون زیادہ خارج ہونے کی وجہ سے غشی لاحق ہو تو مریض کو آرام سے لٹانے اور ابتدائی تدبیر کے بعد فوراً خون کو بند کریں، تقویت کے لئے خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا چھ گرام، دواء المسک معتدل جواہر والی چھ گرام، ماء اللحم 5 گرام میں گھول کر پلائیں۔ اگر اختناق الرحم یا ہسٹریا کی وجہ سے غشی طاری ہو تو دواء المسک معتدل جواہر والی چھ گرام، عرق بید مشک 50 گرام میں حل کر کے دیں۔ اگر عام جسمانی کمزور اور خون کی کمی غشی کا سبب ہو تو غشی دور کرنے کیلئے مندرجہ بالا تدابیر اختیار کریں، اس کے بعد صبح وشام دواء المسک معتدل جواہر والی چھ چھ گرام کھلا کر اوپر سے ماء اللحم 50 گرام دودھ میں ملا کر پلائیں، کھانا کھانے کے بعد شربت اکسیر خاص 10 رگرام چٹائیں۔ اگر شدت درد کے باعث غشی لاحق ہو تو اس کو تسکین دیں۔

اگر کسی زہریلے جانور کے کاٹنے سے غشی آجائے تو اس کا مناسب علاج کریں۔ اگر غشی امتلائی ہو یعنی دماغی رگیں خون سے بھر جائیں یعنی ہائی بلڈ پریشر ہو جائے اور دماغ پر ان کا دباؤ پڑنے سے غشی طاری ہو جائے تو مریض کو آرام سے بستر پر لٹائیں، اس کے سر کو باقی حصہ جسم سے اونچا رکھنے کے لئے سر کے نیچے تکیہ رکھ دیں اور ٹھنڈے پانی میں کپڑے کی گدی بھگو کر سر پر رکھیں یا برف سر پر لگائیں۔ پنڈلیوں اور بازوؤں کو کس کر باندھیں، ہاتھوں اور پنڈلیوں کو اوپر سے نیچے کی طرف ملیں، دونوں شانوں کے درمیان اور پنڈلیوں پر خالی حجامہ کرائیں، پاشویہ کرائیں، حقنہ کرائیں یا شافہ سے دست لائیں۔

غذا: غشی کے مریض کو ایسی غذائیں دی جائیں جو دل و دماغ کو طاقت دینے والی اور جلد ہضم ہونے والی ہوں مثلاً چوزہ مرغ، تیتر، بٹیر کے گوشت کا شوربا یا یخنی پلائیں، نیم برشت انڈے کھلائیں۔ دودھ، مکھن، ملائی اور دہی دیں۔ سبز ترکاریوں میں لوکی، ٹنڈے، چقندر، گاجر، مونگ کی دال، انگور، سیب، سنترہ، انار، امرود مناسب نہیں۔

پرہیز: ہر قسم کی قابض بادی غذاؤں سے تیل ترشی سے پرہیز کرائیں۔ غشی امتلائی میں ہر قسم کی محرک گرم چیزوں سے پرہیز کرانا چاہیئے۔ صرف ٹھنڈا دودھ جس میں سوڈا واٹر یا آش جو ملایا گیا ہو پلائیں، ساگودانہ کی کھیر بھی دے سکتے ہیں۔ (ماخوذ از بیاضِ حبان ص 128 تا 135 مطبع ادارہ کتاب الشفاء دہلی)

☆☆☆

دنیامیں پہلی مرتبہ مصنوعی قلب لگایا گیا

دنیا میں بالکل پہلی مرتبہ ایک 75 سالہ فرانسیسی شخص کوایک مصنوعی قلب لگایا گیا ہے جس سے اسے پانچ سال تک مزید زندگی مل سکتی ہے۔ یہ مصنوعی قلب فرانسیسی بائیومیڈیکل فرم کارمٹ نے تیار کیا ہے جو لتھیم ایان بیاٹری سے کام کرتا ہے۔ یہ قلب مریض کو پیرس میں جارجس پومپیڈو ہاسپٹل میں لگایا گیا ہے اوراس میں کئی دوسرے اجزا استعمال کئے گئے ہیں۔ اخبار دی ٹیلیگراف نے یہ اطلاع دی۔ یہ مصنوعی قلب مریض کے اصل قلب کا پانچ سال تک متبادل ہوسکتا ہے جبکہ اس سے قبل متبادل قلب عارضی طور پر استعمال کیا جاتا تھا۔ ڈاکٹرس کا کہنا ہے کہ جس مریض کو یہ مصنوعی قلب لگایا گیا ہے وہ ہشاش بشاش ہے اور آپریشن کے بعد اس کی حالت بہتر ہے کارمٹ فرم کے چیف ایگزیکیٹیو مارسیلو کنویٹی نے کہا کہ ہم یہ قلب لگائے جانے پر مسرور ہیں۔ حالانکہ ابھی اس تعلق سے قطعی نتائج اخذ نہیں کئے جاسکتے لیکن اس پر ہم خوشی محسوس کرتے ہیں۔

☆☆☆

ہارٹ اٹیک کیوں ہوتا ہے؟

امراض قلب میں قلبی شریانی بیماری Coronary Heart Disease کو نمایاں اہمیت حاصل ہے۔ یہ بیماری اس وقت لاحق ہوتی ہے جب دل کی شریانوں کی اندرونی دیواروں کے ساتھ چربیلے مادے چپکنے لگتے ہیں اوراس رکاوٹ کی وجہ سے دل کے پٹھوں اورٹشوز کوخون کی فراہمی رک جاتی ہے۔

قلبی شریانی بیماری کیا ہے؟

آپ کا دل آپ کی بند مٹھی جتنا بڑا ایک عضو ہے جو ایک پمپ کی طرح کام کرتے ہوئے آکسیجن سے لبریز خون آپ کے جسم کے کونے کونے میں پہنچاتا ہے۔ یہ خون جسم کے مختلف اعضاء تک خون کی نالیوں کے ذریعے پہنچتا ہے جسے ہم شریان (Arteries) کہتے ہیں اور پھر دل تک جن نالیوں کے راستے واپس آتا ہے انہیں ورید (Veins) کہا جاتا ہے۔ آپ کے دل کو اپنا کام جاری وساری رکھنے کے لئے بھی خون کی ضرورت ہوتی ہے۔ دل کی بیماری اس وقت ہوتی ہے جب دل کے عضلات تک خون پہنچانے والی شریانیں جن کو قلبی شریانوں (Coronary Arteties) سے موسوم کیا گیا ہے، اندرونی دیواروں میں جمع ہونے والے چکنے مادوں سے بند ہونا شروع ہوجاتی ہیں۔ ان قلبی شریانوں کی اندرونی دیواروں کے ساتھ بتدریج ایک موٹی دلیہ جیسی تلچھٹ چپکنے لگتی ہے۔ یہ مادہ خون میں شامل کولیسٹرول سے بنتا ہے جسے پلیک

(Plaques) کہتے ہیں۔شریانوں کی اندرونی دیواروں کے ساتھ چکنائی والے ان مادوں کے چپکنے اور جمع ہونے کے عمل کو Atherosclerosis کا نام دیا گیا ہے۔ یہ پلیک شریانوں کو تنگ کر دیتا ہے جس کی وجہ سے وہ جگہ جہاں سے گزر کر خون کو آگے جانا ہوتا ہے، وہ مسدود ہو جاتی ہے۔ان چربیلے مادوں کی وجہ سے شریان کی دیواروں کو اہم غذائیت کی فراہمی بھی رک جاتی ہے اور اس کے باعث شریانوں کی لچک ختم ہو جاتی ہے۔ نتیجے کے طور پر بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ اس ہائی بلڈ پریشر سے بھی دل کے بیمار ہونے کا خطرہ زیادہ ہو جاتا ہے۔

انجائنا کی تکلیف کا احساس

یہاں تک تو صرف دل کی شریانوں کا معاملہ تھا لیکن یہی عمل جسم کے تمام حصوں میں موجود شریانوں میں ہو رہا ہوتا ہے اور اس سے بلڈ پریشر معمول سے بڑھا ہوا رہنے لگتا ہے۔ بلڈ پریشر اگر معمول سے زیادہ ہو جائے تو پھر دل پر اضافی بوجھ پڑتا ہے۔اگر مریض کی شریانیں جزوی طور پر بند ہوں تو وہ انجائنا (Angina) کی تکلیف محسوس کر سکتا ہے۔ یہ سینے میں شدید درد کی کیفیت ہوتی ہے اور یہ درد پورے بالائی جسم تک پھیل سکتا ہے۔اسکی وجہ یہ ہوتی ہے کہ دل کو آکسیجن مطلوبہ مقدار سے کم مل رہی ہوتی ہے۔ اس کے باوجود دل معمول کے مطابق پمپ کی صورت میں پورے جسم کو خون فراہم کرنے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے۔اس مرحلے میں مریض پر دل کے دورے کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔بعض لوگوں میں جینیاتی عوامل کی وجہ سے Atherosclerosis میں مبتلا ہونے کا خطرہ نسبتاً زیادہ ہوتا ہے۔ اسکا ایک امکان اس وقت ہوتا ہے جب خاندان میں پہلے کسی کو ادھیڑ عمری میں دل کی کوئی بیماری لاحق ہوئی ہو۔اس خطرے کو ابھارنے والے دیگر عوامل میں غیر صحت بخش خوراک، ورزش سے جی چرانا، ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر اور انتہائی اہم وجہ سگریٹ نوشی شامل ہے۔تاہم مقام شکر ہے کہ گزشتہ بیس

برسوں میں قلبی شریانی امراض سے اموات تقریباً آدھی ہو چکی ہیں جس کا سہرا بہتر علاج معالجے کی سہولتوں کے سر ہے۔

دل کے دورے میں کیا ہوتا ہے؟

دل کا دورہ یا ہارٹ اٹیک اس وقت ہوتا ہے جب قلبی شریانوں میں سے کوئی ایک مکمل طور پر بند ہو جاتی ہے۔ یہ عام طور پر اس وقت ہوتا ہے جب ایک پلیک جس کی وجہ سے شریان پہلے ہی تنگ ہو رہی ہوتی ہے، ٹوٹتا ہے یا اپنی جگہ سے اکھڑ جاتا ہے۔اس سے پلیک کے اردگرد خون کی پھٹکی بن جاتی ہے اور یہی خون کی وہ پھٹکی ہوتی ہے جو شریان کو مکمل طور پر بند کر دیتی ہے۔ جب دل کے پٹھوں اور ٹشوز کو اس شریان کے ذریعہ خون کے ساتھ فراہم ہونے والا آکسیجن نہیں ملتا ہے تو وہ مرنا شروع ہو جاتے ہیں۔اس وقت اس بند شریان کو کھولنے اور خون کا بہاؤ بحال کرنے کے لئے ہنگامی نوعیت کی طبی مداخلت کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ طبی مداخلت دواؤں کے ذریعہ بھی ہو سکتی ہے تاکہ خون کی جمی ہوئی پھٹکی کو تحلیل کیا جائے۔(Thrombus) یا جلد اور خون کی نالی کے راستے بند شریان کو کھولنے کیلئے ایک چھوٹے آپریشن کی صورت میں بھی ہو سکتی ہے۔ ہارٹ اٹیک سے دل کو کتنا نقصان پہنچا ہے؟ اس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ صورت حال کو درست کرنے سے پہلے دل کے پٹھوں کا کتنا حصہ مردہ ہو چکا تھا؟ دل کا متاثرہ حصہ جتنا چھوٹا ہوگا، مریض کے زندہ بچنے اور صحت یاب ہونے کے امکانات اتنے ہی زیادہ ہوں گے۔ اگرچہ ہارٹ اٹیک سے ہمیشہ دل کو کچھ نہ کچھ مستقل نوعیت کا نقصان ہوتا ہے، تاہم اس کے کچھ حصے اس صورت میں صحت یاب ہو سکتے ہیں جبکہ یہ بہت دیر تک خون سے محروم نہ رہے ہوں، لہٰذا ہارٹ اٹیک کی جتنی جلد تشخیص ہو جائے اور اس کا علاج شروع کر دیا جائے، مریض کی صحت یابی اور بحال کے امکانات اتنے ہی روشن ہو سکتے ہیں۔

☆☆☆

فٹ بال

امراضِ قلب سے حفاظت کا ذریعہ

فٹ بال دنیا کا مقبول ترین کھیل ہے جس میں کھلاڑی 90 منٹ کے کھیل کے دوران اپنی ٹانگیں، سر اور دھڑ کو استعمال کرتے ہوئے گیند کو متحرک رکھتے ہیں۔ کھلاڑی ہمہ وقت کبھی تیزی سے کبھی سست رفتاری سے دوڑتا، بھاگتا اور گھومتا رہتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ فٹنیس اور دل کی صحت کے حوالے سے فٹ بال کو بہترین کھیل قرار دیا جاتا ہے۔

تاہم فٹ بال کے بارے میں ماہرین نے ایک اچھی بات یہ بتائی ہے کہ اس کھیل سے مردوں میں ہائی بلڈ پریشر مؤثر طور پر کم ہوجاتا ہے۔ اس بناء پر انہوں نے مشورہ دیا ہے کہ ٹائپ ٹو ذیابیطس سے بچاؤ اور دل کو صحت مند رکھنے کے لئے فٹ بال کھیلنا چاہیے۔

ڈنمارک کی کوپن ہیگن یونیورسٹی میں لئے گئے ایک جائزے کے مطابق فٹ بال کی تربیت سے ٹائپ ٹو ذیابیطس کے مریضوں کے جسمانی مرکبات میں نمایاں تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں اور اوران کے خون میں شکر کی سطح کنٹرول میں رہتی ہے جبکہ مرد حضرات کے بڑھتے ہوئے بلڈ پریشر کو بھی یہ کھیل کم کر دیتا ہے۔ اس جائزے میں یہ

دیکھا گیا ہے کہ ہفتے میں دو بار 24 ہفتوں پر مشتمل فٹ بال کے تربیتی سیشنز سے ہائی بلڈ پریشر اور ٹائپ ٹو ذیابیطس کے مرد مریضوں کا بلڈ پریشر کم ہو گیا تھا اور ان کے دل کی کارکردگی بہتر ہوگئی تھی۔ مزید برآں ٹائپ ٹو ذیابیطس کے مرد مریضوں کے پیٹ کی چربی 12 فیصد کم ہوگئی تھی جبکہ اس مرض میں مبتلا غیر متحرک مریضوں کے مقابلے میں ان کے خون میں شکر کی سطح 20 فیصد گھٹ گئی تھی۔ اس جائزے کی قیادت کرنے والے کوپن ہیگن یونیورسٹی کے پروفیسر جینس بانکسبو نے بتایا کہ ہم نے یہ دیکھا کہ ٹائپ ٹو ذیابیطس میں مبتلا حضرات کے پیٹ اور کمر کے گرد کی چربی نمایاں حد تک کم ہوگئی تھی اور ان کا بلڈ شوگر لیول بہتر ہوگیا تھا جو ذیابیطس کو قابو میں رکھنے اور اس مرض کی پیچیدگیوں سے بچنے کے لئے بہت ضروری ہوتا ہے۔ اس قسم کے اثرات سے دل کی بیماریوں مثلاً ہارٹ فیل اور Myocardial Infarction کا امکان کم ہوجاتا ہے۔ ان جائزوں کی تکمیل پر شرکاء کو ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر کے علاج کے سلسلے میں استعمال کی جانے والی دواؤں کی کم ضرورت محسوس ہوئی۔

ان جائزوں میں ٹائپ ٹو ذیابیطس میں مبتلا 21 مردوں اور ہائی بلڈ پریشر کی شکایت والے 32 مردوں پر فٹ بال کی تربیت کے اثرات کی تحقیق کی گئی تھی۔ ان لوگوں کی عمر 30 اور 60 سال کے درمیان تھی اور تحقیق میں خاص طور پر یہ دیکھا گیا تھا کہ اس کھیل سے کھانا ہضم کرنے والے نظام اور دل کی کارکردگی پر کیا اثر پڑتا ہے۔

☆☆☆

مغزیات امراض قلب اور کینسر کیلئے مفید

اس دور میں، منرلز اور دیگر غذائیت بخش اجزا بھی ہوتے ہیں، جو کولیسٹرول اور سوزش کو کم کرتے ہیں اور دیگر طبی مسائل سے محفوظ رکھتے ہیں۔ میامی یونیورسٹی کے نیورولوجسٹ ڈاکٹر رالف ساکو جو ایک ہارٹ ایسوسی ایشن کے صدر بھی رہ چکے ہیں، نے کہا کہ نٹس کھانے والوں کو ایک فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ وہ پھر کم صحت بخش چپس اور کرسپس کے پھیر میں نہیں آتے۔ تمام اسباب سے اموات کا خطرہ گیارہ فیصد کی حد تک ان لوگوں کے حق میں کم ہوا تھا جو ہفتے میں ایک بار گری دار میوے کھا رہے تھے۔ ہفتے میں دو سے چار بار مغزیات کھانے والوں میں یہ شرح 13 فیصد اور ہفتے میں پانچ سے چھ مرتبہ کھانے والوں میں 15 فیصد کی حد تک گھٹ گئی تھی اور جو لوگ روزانہ نٹس کھا رہے تھے تیس سال کے عرصے میں ان کے انتقال کا امکان بیس فیصد تک کم ہو گیا تھا۔ اس جائزے کے شرکاء سے ہر دو سے چار سال میں ان کی غذائی عادت سے متعلق ایک تفصیلی سوالنامہ پر کروایا گیا تھا اور ان کی صحت کی صورتحال کی مسلسل نگرانی کی جا رہی تھی۔ ریسرچ کے ایک حصے کے طور پر ان سے یہ بھی پوچھا گیا تھا کہ مٹھی بھر یعنی تقریباً ایک اونس کی مقدار میں گری دار میوے وہ کتنی مرتبہ کھا رہے تھے۔ جائزے سے یہ بھی معلوم ہوا کہ درختوں سے حاصل ہونے والے گری دار میوے مثلاً بادام، پستہ، کاجو، اخروٹ،

برازیل نٹس، بندق (ہیرل نٹس) اور پکانز کے علاوہ مونگ پھلی کھانے سے بھی شرح اموات یکساں طور پر گھٹ سکتی ہے۔ گو کہ مونگ پھلی درختوں سے حاصل ہونے والا مغز نہیں ہے بلکہ یہ ایک قسم کی پھلی (Beans) ہوتی ہے۔ اس سے پہلے لیے گئے جائزہ میں یہ دیکھا جا چکا ہے کہ مغزیات کے استعمال سے صحت کو فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ امراضِ قلب، ذیابیطس اور آنتوں کے کینسر سے تحفظ ملتا ہے لیکن پہلی بار ایک بڑے جائزے میں شرح اموات پر مغزیات کے استعمال کے اثرات کا جائزہ پیش کیا گیا ہے۔

اخروٹ بریسٹ کینسر سے محفوظ رکھنے میں بھی معاون

ماہرین نے اس بات کا مشورہ دیا ہے کہ اخروٹ کا استعمال بریسٹ کینسر کے فروغ پانے کے خطرے کو کم کرنے میں معاون و مددگار ثابت ہوسکتا ہے اخروٹ میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈس، اینٹی آکسیڈنٹس اور فائیٹو اسٹیرولس جیسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو اس مرض کے خطرے کو کم کرنے کا باعث ہوسکتے ہیں۔ اس جائزے میں چوہوں کو روزانہ انسان کے مساوی دو اونس یعنی (56.7g) اخروٹ کھلائے گئے جس کے بعد یہ نتیجہ نکلا کہ ان میں ٹیومرس کے فروغ پانے کا خطرہ بہت کم پایا گیا۔ اس امریکی جائزے کو امریکن ایسوسی ایشن فار کینسر ریسرچ کے سالانہ اجلاس میں پیش کیا گیا۔

مارشل یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن کی محقق ڈاکٹر ایلین نے کہا! ''اگرچہ کہ یہ جائزہ چوہوں پر عمل میں لایا گیا ہے، لیکن اخروٹ کے فائدہ بخش اثرات انسان کے لئے بھی موثر ہوسکتے ہیں'' انہوں نے کہا: کہ ''ہم سب یہ جانتے ہیں کہ صحت مند غذائیں ہر قسم کے دیرینہ امراض سے محفوظ رکھتی ہیں'' اس جائزے میں یہ بات واضح ہوگئی ہے کہ اخروٹ کو صحتمندانہ غذاؤں میں منقسم کیا جاسکتا ہے جو کہ بریسٹ کینسر میں تخفیف کرتی ہیں ابتدائی تحقیق میں اس بات کی تجویز پیش کی گئی تھی کہ کھانا کھانے کے بعد اخروٹ کا

استعمال غذا میں موجود چکناہٹ کو دور کرنے میں مددگار رہتا ہے جو کہ جوڑوں کے درد یا (نقرس) میں اضافہ کرتے ہیں۔

اخروٹ کے متعلق یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اخروٹ میں جو اجزاء پائے جاتے ہیں وہ جوڑوں کے پٹھوں کی سختی میں کمی کرتے ہیں اور انہیں نرم وملائم رکھتے ہیں۔

تازہ ترین جائزہ میں چوہوں کو یا تو اعلیٰ معیار کی غذا کھلائی گئی یا پھر اخروٹ پر مبنی غذا دی گئی۔ جن جانوروں کو اخروٹ کھلائے گئے ان میں ٹیومرس بہت ہی کم فروغ پائے۔ سالماتی تجزیے میں یہ ظاہر ہوا ہے کہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈس ایک کلیدی رول ادا کرتے ہیں، لیکن اخروٹ کے دیگر حصے بھی بہتر طور پر منقسم ہوتے ہیں۔

انا ڈینی، جو کہ برٹش نیوٹریشن فاؤنڈیشن کی ایک نیوٹریشن سائنٹسٹ (تغذیاتی سائنسداں) ہیں، اس ضمن میں ان کا کہنا ہے کہ اخروٹ کے استعمال سے امراض قلب کے خطرے میں جو کمی واقع ہوتی ہے اس کے متعلق یہ ثبوت ملتا ہے کہ اخروٹ میں کینسر سے مدافعت کرنے والے اجزاء کی اعلی مقدار موجود ہوتی ہے۔

انہوں نے کہا کہ ''گو کہ اخروٹ میں چکنائی اعلیٰ مقدار میں پائیجاتی ہے (اور اس کے علاوہ اس میں کیلوریز بھی موجود ہوتے ہیں) اخروٹ میں پائے جانے والے فیٹی ایسڈس قوی طور پر بہتر اور ناسیر شدہ فیٹی ایسڈس ہوتے ہیں۔

''اخروٹ میں پائے جانے والے دیگر اضافی اجزاء کو امراضِ قلب اور کینسر کے خطرے میں کمی کے لئے منقسم کیا جاسکتا ہے، جن میں فائبر (ریشہ) اور ''بائیو ایکٹیو' اجزا بھی شامل ہیں۔ اخروٹ میں پائے جانیوالے کئی بائیو ایکٹیو اجزا میں فائیٹو اسٹیرولس اور فلیونائیڈس بھی شامل ہیں۔ تاہم اخروٹ کا باقاعدہ استعمال صحت سے متعلق مسائل سے محفوظ رکھنے میں مدد کا حامل مانا جاتا ہے۔ یو۔ کے میں تقریباً 25 فیصد افراد میٹابولک سینڈروم سے دوچار ہیں جن میں موٹاپا اور ہائی بلڈ پریشر، کولیسٹرول اور بلڈ شوگر شامل

ہیں۔ اس لئے ماہرین روزانہ آٹھ اخروٹ کے استعمال کی تجویز پیش کرتے ہیں۔

چیاریٹی کینسر ریسرچ یو۔ کے کی جوزف کوئرڈو نے کہا کہ اخروٹ کے متعلق ملنے والے ناکافی ثبوت میں یہ ظاہر کیا گیا ہے کہ اخروٹ کا استعمال خواتین میں بریسٹ کینسر کے فروغ پانے سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔

انہوں نے کہا! ''ہم جانتے ہیں کہ پھل اور سبزیوں مین صحت مندانہ متوان غذا وافر مقدار میں پائی جاتی ہے جو کہ ہر قسم کے کینسر کے خطرے میں کمی کرنے میں ایک اہم رول ادا کرتی ہے۔ جس عمر میں بریسٹ کینسر کے شدید خطرہ کا عنصر پایا جاتا ہے وہ زائد از پچاس سال کی عمر کی خواتین میں رونما ہوتا ہے اور یہ بریسٹ کینسر 80٪ فیصد ہوتا ہے۔ تاہم طرزِ زندگی میں تبدیلی لانے کے لئے ہمیں ان طریقوں پر عمل کرنا چاہیے، جیسے کہ صحت مند جسمانی وزن، الکحل سے پرہیز اور باقاعدہ ورزش وغیرہ بھی بریسٹ کینسر کے خطرے سے محفوظ رکھنے میں معاون ومددگار رہوتے ہیں۔

بڑھتے امراض قلب

آرام، آسائش کی زندگی کا ہر بشر طلب گار رہتا ہے اور اس کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ آمدنی کے وسائل میں اضافہ کر کے سکون، چین اور راحت کی سانس لے۔ آرام طلب زندگی کی چاہ نے شہریوں کو مختلف امراض میں مبتلا کردیا ہے۔ بلڈ پریشر، ذیابیطس، امراضِ قلب، آرام طلبی کی سوغاتیں ہیں۔ ورزش شہری زندگی سے دور ہوچکی ہے، محنت کے کام انسان کرنا نہیں چاہتا۔ چہل قدمی کا موقع نہیں ملتا، صبح سے شام تک مصروف رہنا پڑتا ہے، اپنی صحت کا خیال رکھنے کی فرصت نہیں۔ قریبی فاصلے کے لئے سواری چاہئے، پیدل چلا نہیں جاتا، وقت پر جاگنے اور سونے کی عادت ترک کردی گئی ہے۔ دیر رات تک جاگنا فیشن کہلانے لگا ہے، سادہ غذائیں ڈرائننگ ٹیبل سے رخصت ہوچکی ہیں۔ ان کی جگہ مرغن غذاؤں نے لے لی ہے۔ فاسٹ فوڈ کا استعمال

بڑھ گیا ہے، بیسن کے ساتھ جو کی روٹی کا ذائقہ فراموش کر دیا گیا ہے، دال روٹی سے شناسائی نہیں رہی۔ لیموں پانی کی بجائے کولڈ ڈرنکس استعمال ہونے لگے ہیں۔ تلی ہوئی اشیا گھی میں ڈوبی ہوئی مٹھائیاں زبان کے چٹخارے کے لئے لازمی ہیں۔

40 فیصد عوام کو امراض قلب

بھاری کھانا، کم ٹہلنا، زیادہ جاگنا، بیماریوں کو دعوت دے رہا ہے، کوئی گھر ایسا نہیں ہے جہاں بلڈ پریشر ذیابیطس یا قلب کے مریض نہ ہوں، یہ امراض بڑھاپے کے آزار ہوا کرتے تھے لیکن اب نوجوانوں کے ساتھ بھی یہ امراض چمٹ گئے ہیں۔ عالمی یوم قلب کے موقع پر اس بات کا انکشاف ہوا کہ چالیس فیصد ہندوستانی عوام امراض قلب میں مبتلا ہیں۔ شہریوں میں دل کی کیا کیفیت ہے؟ یہ جاننے کے لئے اپولو اسپتال اور کوانکر کالٹس کی جانب سے ایک سروے ہندوستان کے دس شہروں حیدرآباد، دہلی، ممبئی، چینائی، کولکاتہ، پونے، بنگلور، تری ونتا پورم، چنڈی گڑھ اور لکھنؤ میں کیا گیا تھا۔ تقریباً 3400 افراد سے تفصیلات حاصل کی گئیں، ان کی عمر 25 تا 45 سال کے درمیان تھی، ان میں سے چالیس فیصد شہریوں کے دل کے معاملے غیر درست پائے گئے، انہیں امراض قلب ہونے کا خطرہ ہے۔ سروے میں شامل افراد کا تعلق مختلف شعبہ حیات سے تھا۔ کام کا زیادہ بوجھ مسلسل بے آرامی میں رہنا، ذہنی تناؤ، غذائی عادت، سونے اور جاگنے کے غیر مناسب اوقات، سگریٹ نوشی، شراب نوشی، کولسٹرول کی زیادتی، ہائی بلڈ پریشر اور ذیابیطس سے امراض قلب ہوسکتے ہیں۔ مرغن غذاؤں کا زیادہ استعمال بھی خطرناک ثابت ہوسکتا ہے۔ وہائٹ کالر جاب کرنے والے لوگ دفتری بابو جو مسلسل آٹھ سے نو گھنٹے کرسی پر بیٹھے رہتے ہیں، قلب کے مریض بن گئے ہیں، انہیں ہر ایک گھنٹے میں کم از کم دس منٹ چہل قدمی کرنی چاہیے، رات کا کھانا کھاتے ہی سونے کی عادت قلب کو متاثر کرسکتی ہے۔ سونے سے تین گھنٹے قبل ڈنر لے لینا چاہیے، چکن، مٹن

سے زیادہ دوستی اچھی نہیں ترکاریوں کو اپناؤ انہیں روز پکاؤ، سبزیوں کو زیادہ کھاؤ، امراض قلب کو دور بھگاؤ، یہی نعرہ صحت کی برقراری کے لئے ہونا چاہیے۔ بار بار چائے پینے والے غیر محسوس طریقے پر شکر لیتے رہتے ہیں۔ کچھ لوگ بیکری آئٹمس کے دلدادہ ہوتے ہیں، انہیں کیک کھانے کا شوق ہوتا ہے۔ اس کا زیادہ استعمال صحت کے لئے مضر ہے۔

تناؤ اور غصہ کی حالت

ہندوستان میں 8ء29 فیصد لوگ قلب کے مریض پائے جاتے ہیں، اس کا انکشاف حالیہ سفولا لائف ہارٹ سروے سے ہوا ہے۔ غصہ اور تناؤ قلب کے دشمن ہیں۔ جب انسان تناؤ اور غصے میں ہوتا ہے تو دل کی دھڑکن تیز ہوجاتی ہے۔ سانس کا عمل بھی تیز ہوجاتا ہے۔ مسلسل کام کرتے رہنے سے طبیعت میں چڑچڑاپن آنا لازم ہے۔ تھکن دور کرنے کیلئے آرام چاہیے ورنہ تناؤ کی کیفیت غالب آجائے گی۔ آج کا انسان عجلت پسندی کا شکار ہے، کسی بھی کام کی تکمیل منٹوں میں چاہتا ہے۔ یہ ممکن نہ ہو تو خود پر تناؤ مسلط کرلیتا ہے۔ منفی سوچ بھی تناؤ کا سبب بن سکتی ہے۔ آج مسابقت کے ماحول نے چین وسکون چھین لیا ہے، جس میں احتیاط ضروری ہے۔

☆☆☆

دل کے امراض اور بلڈ پریشر

شریانوں کی سختی

شریانوں کی سختی میں نبض بھری بھری سی ہوتی ہے دل کے بائیں حصہ میں ورم کی کیفیت پیدا ہوکر شریانوں کی دیواروں کو موٹا کرنے کا باعث بن جاتی ہے اس مرض میں دل فیل ہوکر موت واقع ہونے کا کافی خطرہ موجود ہوتا ہے شریانوں میں سختی پیدا ہونے کی وجہ ہائی بلڈ پریشر گوشت کی کثرت شراب چائے اور سگریٹ نوشی کی عادات اور ڈھلتی عمر کے اثرات شامل ہیں۔

لو بلڈ پریشر کی قسمیں

لو بلڈ پریشر کو عام طور پر ایک طرح کا ہی سمجھا جاتا ہے حالانکہ یہ دو ہوتے ہیں اس میں اوپر والا جسے طبی اصطلاح میں سسٹول کہا جاتا ہے اور نیچے والا جسے ڈائی سٹول کے نام سے پکارا جاتا ہے لو بلڈ پریشر میں خون کے دباؤ میں کمی واقع ہوجاتی ہے۔ زیریں فشار خون میں کمی بھی بعض اوقات موت کا باعث بن جایا کرتی ہے جب بلڈ پریشر ضروری سطح سے نیچے گرتا ہے تو اس کی رسد دماغ کی طرف کم ہونے لگتی ہے۔ دماغ کی طرف خون کی رسد کم ہونے سے مطلوبہ آکسیجن کی مقدار میں تعطل پیدا ہوجاتا ہے یاد رہے کہ اگر دماغ چند سکینڈ تک آکسیجن سے محروم ہوجائے تو بے ہوشی طاری ہوجاتی ہے اور اگر یہ محرومی منٹوں میں بدل جائے تو دماغ مردہ ہوجاتا ہے۔

عام طور پر لو بلڈ پریشر کی کوئی دوا نہیں ہے اطباء کرام ایسی غذاؤں کا استعمال کراتے ہیں جس سے دماغ کی طرف خون کی رسد بحال ہوجائے۔

راقم الحروف ایسے مریضوں کو جو رحیمی شفاخانہ میں آتے ہیں لو بلڈ پریشر کیلئے (بشرطیکہ شگر کے مریض نہ ہوں تو) میٹھی نارنگی، یا میٹھی موسمی یا میٹھا اناس روزانہ ایک ماہ تک کھانے کا مشورہ دیا کرتا ہے۔ بحمد اللہ تعالیٰ اس گھریلو نسخے سے بہت سے مریض لو بی پی سے نجات پا چکے ہیں۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

ذکر اللہ سے علاج

اللہ کا ذکر بکثرت کرنے والوں کا دل مضبوط ہوا کرتا ہے اور عارضہ قلب سے بھی بچے رہتے ہیں، اس کے علاوہ ایسی تمام غذائیں جو کولیسٹرول پیدا کرنے اور خون کو گاڑھا بنانے کا سبب بنتی ہوں انہیں فوراً ترک کر دینا چاہیے۔ کولیسٹرول کم کرنے میں لہسن کا کوئی ثانی نہیں ہوسکتا۔ اب تو ایلوپیتھی طریقہ علاج والے سمجھدار پریکٹشنرز بھی مریضوں کو لہسن کے استعمال کی ترغیب دینے لگے ہیں۔ ارجن کلونجی کالی مرچ عناب چھلکا اسبغول صندل پیاز ٹماٹر چقندر اور ایلوویرا وغیرہ بھی اضافی کولیسٹرول کو مناسب کرنے اور خون کے گاڑھے پن کو درست حالت میں لانے کا بہترین ذریعہ ہیں دھیان رہے لہسن کو کچا استعمال کرنے سے باز رہیں اور نہ اس میں موجود گارلک ایسڈ معدہ اور انتڑیوں کے مسائل کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ لہٰذا لہسن ہمیشہ خشک کر کے کیپسولز میں بھر کر استعمال میں لائیں۔ دواساز کمپنیوں نے بھی لہسن کو ادویاتی شکل میں مارکیٹ میں متعارف کروا رکھا ہے بنی بنائی لہسن کی گولیوں سے بھی استفادہ کیا جاسکتا ہے۔ ارجن کا چھلکا پکا کر بطور قہوہ پینے سے دل کے تقریباً تمام عوارض سے چھٹکارا حاصل ہوتا ہے۔ کالی مرچ کو بطور چٹنی بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مرچ سیاہ ادرک پودینہ لہسن دھنیا کی مناسب مقدار کو باہم پیسٹ بنا کر رکھیں۔ بوقت طعام دہی ملا کر بطور چٹنی استعمال کر کے شفاء کے ساتھ لذت بھی حاصل کریں۔

کیسے جانیں کہ دل کا دورہ پڑنے والا ہے؟

آج کے دور میں دل کی بیماری عام ہوچکی ہے اور انتہائی خطرناک صورت حال اختیار کرچکی ہے۔اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ اس بیماری کی کوئی علامت نہیں ہوتی لیکن یہ حقیقت نہیں ہے۔ہارٹ اٹیک کی متعدد عام علامات ہیں جن سے دل کے دورہ کا شکار بننے والے اکثر افراد ان علامات سے ناواقف ہوتے ہیں، یہاں تک کہ دیر ہوجاتی ہے۔اکثر مریضوں میں جب یہ علامات ظاہر ہوتی ہیں تو وہ انہیں نظر انداز کردیتے ہیں اور علاج نہیں کرواتے۔لیکن ایسا کرنا خودکشی کرنے کے مترادف ہوسکتا ہے۔ہم یہاں آپ کو چند ایسی علامات بتائیں گے جو دل کا دورہ پڑنے سے ایک ماہ قبل بھی موجود ہوتی ہیں اور ان کی روشنی میں درست علاج کروایا جاسکتا ہے اور ہارٹ اٹیک سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

چکر اور سانس لینے میں دشوار

اگر آپ دمہ کے مریض نہیں ہیں لیکن آپ کو پھر بھی سانس لینے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے یا پھر چکر آتے ہیں تو یہ علامات چند بیماریوں کی جانب اشارہ کرتی ہیں جن میں سے ایک دل کا دورہ بھی ہے۔ چکر آنا دل کے دورے اور دل کی بیماریوں کی عام علامت ہے بالخصوص اس وقت جب آپ کو چکر آنے کے ساتھ ساتھ سانس لینے میں دقت بھی ہورہی ہے۔

مسلسل بیمار رہنا

اگر آپ کو اکثر قے آنے ، پیٹ میں درد، بدہضمی یا پھر بیماری کی کیفیت طاری رہنے کی شکایت رہتی ہے تو یہ بھی ایک دل کے دورے یا ہارٹ اٹیک کی جانب ہی اشارہ ہے۔آپ کو چاہیے کہ اس بارے میں ضرور اپنے معالج کو آگاہ کریں۔

سینے میں درد

سینے میں اٹھنے والی تکلیف دل کے دورے کی ایک بہت ہی عام علامت ہے اور خوش قسمتی سے اکثر لوگ اس بارے میں اگاہی بھی رکھتے ہیں۔دل کے دورے کا سبب بننے والا یہ درد مختلف وجوہات کی جانب سے ایک اشارہ بھی ہوسکتا ہے جس میں پٹھوں کا کھچاؤ وٹامن یا پھر معدنیات کی کمی شامل ہے،طبی ماہرین کے مطابق دل کے دورے کا درد سینے کے دائیں جانب یا پھر وسط سے تھوڑا سا بائیں جانب ہوتا ہے۔

غیر معمولی درد

غیر معمولی درد جیسے کہ گردن وغیرہ کی تکلیف یہ بھی دل کے دورے کا محرک ہوسکتا ہے۔ یہ درد جسم کے ایسے حصوں میں ہوتا ہے جن کا بظاہر دل سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ممکن ہے کہ اس درد کا آغاز سینے کے درمیان سے ہو اور پھیلتا ہوا گردن یا پھر جبڑوں تک جا پہنچے۔بعض مریضوں کو اس کیفیت میں گردن اور جبڑوں میں شدید تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

بے چینی

بے چینی کی کیفیت بھی دل کی بیماری ہی کی جانب اشارہ کرتی ہے۔اگر بے چینی کے ساتھ سر بھاری ہو رہا ہے اور چکر بھی آرہے ہیں تو پھر اس بات کے امکانات میں مزید اضافہ ہوجاتا ہے کہ آپ کو حقیقی معنوں میں دل کی بیماری لاحق ہے۔ایسی صورت میں خصوصی احتیاط برتنے کی ضرورت ہے۔

بلڈ پریشر میں کمی

اگر آپ کو بلڈ پریشر میں کمی واقع ہونے کی بیماری کا سامنا ہے تو یہ بھی دل کے دورے کی جانب ایک واضح اشارہ ہے۔ اکثر مریضوں کی رنگت پیلی پڑ جاتی ہے یا پھر انہیں دیکھ کر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جیسے وہ نیم بے ہوشی کی کیفیت میں ہوں۔

دل کی دھڑکن

دل کی دھڑکن کی بے ترتیبی یا پھر تیز ہونے کا تعلق بھی سانس لینے میں دشواری، کمزوری اور چکر آنے سے ہے اور یہ تینوں علامات ہارٹ فیل ہونے کا سبب بھی بن سکتی ہیں اس لئے ان کا علاج ضروری ہے۔ انہیں نظرانداز کرنا نقصان کا سبب بن سکتا ہے۔

تھکن اور کمزوری

تھکن اور کمزوری ایسی علامات ہیں جو یہ ظاہر کرتی ہیں کہ مستقبل قریب میں آپ دل کے دورے کا شکار بن سکتے ہیں۔ برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن کے ماہرین کے مطابق خواتین تھکن یا کمزوری کا زیادہ شکار رہتی ہیں یا پھر بعض اوقات یہ دونوں علامات خواتین میں ایک ساتھ پائی جاتی ہیں۔ لیکن یہ ایک خطرناک صورت حال ہے، کیونکہ یہ بھی ہارٹ اٹیک کی جانب ایک واضح اشارہ ہے۔

ٹھنڈے پسینے

ایسے مریض جو پہلے ہارٹ اٹیک کا شکار بن چکے ہیں انہیں دوبارہ دل کا دورہ پڑنے سے قبل ٹھنڈے پسینوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ پسینے میں نہا جاتے ہیں۔ اگر آپ ایسی صورتحال دیکھیں تو مریض کو فوراً قریبی اسپتال پہنچائیں تاکہ ممکنہ ہارٹ اٹیک سے محفوظ رہا جاسکے۔ ☆☆☆

اچھے کولیسٹرول سے بھی دل کو خطرہ

ایک تحقیق کے مطابق کولیسٹرول کی اچھی سمجھے جانے والی سطح کے حامل بعض لوگوں کو دل کی بیماریاں لاحق ہونے کے زیادہ خطرات ہوتے ہیں۔ عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ کولیسٹرول کی بڑی سطح شریانوں میں چکنا مواد جمع کرتی ہے اور کولیسٹرول کی اچھی سطح شریانوں سے اس مواد کا خاتمہ کر دیتی ہے۔ لیکن کیمبرج یونیورسٹی کے سائنسی جریدے میں شائع ہونے والی ایک تحقیق سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ کولیسٹرول کی زیادہ اچھی سطح ہمیشہ صحت کے لئے اچھی نہیں ہوتی۔ زیتون کا تیل، مچھلی اور گری دار میوہ جات کھانے سے ایچ ڈی ایل کولیسٹرول کی سطح میں اضافہ ہوجاتا ہے، جسے عام طور پر اچھی کولیسٹرول سمجھا جاتا ہے۔ کولیسٹرول ان چیزوں میں سے ایک ہے جس کی ڈاکٹر دل کے دورے کے خطرے کے متعلق پیش گوئی کرنے سے قبل جانچ کرتے ہیں۔ تاہم ایچ ڈی ایل کی سطح کو ادویات سے بڑھانے کے لئے کیے جانے والے متعدد تجربات ناکام ہو چکے ہیں، جنہوں نے ڈاکٹروں کو سوچنے پر مجبور کر دیا ہے کہ اصل مسئلہ کچھ اور ہے۔ خلیوں کے جینیز میں تغیرات پیدا کرنے کا فعل یعنی غیر معمولی تبدل کے مطالعے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ لوگوں کو اچھے کولیسٹرول کی زیادہ سطح پر چھوڑ دیا جائے۔ بعض لوگ ایسے ہوتے ہیں جن کے خلیوں میں پیدا ہونے والی جینیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے ان کے اچھے کولیسٹرول کی سطح بلند ہوجاتی ہے۔ ایسے لوگوں پر تحقیق سے کچھ اور حقائق کا انکشاف ہوا ہے۔ تجربات میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ جین میں تغیر ایسا ہے جسے سکارب 1 کہا جاتا ہے اور جو 1700/لوگوں میں سے ایک کو متاثر کرتا ہے۔ اس جینیاتی

تغیر کے حامل لوگوں میں اچھے کولیسٹرول کی سطح بلند ہوتی ہے۔لیکن حیرت انگیز طور پر ان لوگوں میں بھی دل کی بیماریوں کا خطرہ عام لوگوں سے 80رفی صد زیادہ تھا،یعنی تقریباً اتنا جو عام طور پر تمباکو نوشی کرنے والے افراد میں ہوتا ہے،مزید تجربات سے معلوم ہوا کہ ایچ ڈی ایل کی سطح بڑھانے والی جینیاتی تغیر چربی کو ٹھکانے نہیں لگا پا رہا تھا۔ کیمبرج یونیورسٹی کے محقق پروفیسر ایڈم بٹروتھ نے بی بی سی نیوز ویب سائٹ کو بتایا کہ یہ تحقیق بہت اہم ہے کیوں کہ ہم ہمیشہ سے یہ سمجھتے آئے تھے کہ اچھے کولیسٹرول کا دل کی بیماریوں کے خطرات کو کم کرنے سے کوئی تعلق ہے۔

ایچ ڈی ایل کی سطح بڑھانے کے لئے ادویات تیار کرنے کے سلسلے میں بہت بڑے پیمانے پر اس امید پر اقدامات کیے جاتے رہے ہیں کہ ان کے اثرات بھی سٹیٹن ادویات کی طرح کے ہوں گے جو کہ برے کولیسٹرول کی سطح کو کم کرتی ہیں۔

ایچ ڈی ایل کی سطح کو کنٹرول

پروفیسر بٹروتھ نے خبردار کیا ہے کہ وہ ادویات جو کہ ایچ ڈی ایل کی سطح کو بڑھانے کی کوششیں کرتی ہیں شاید اس قدر فائدہ مند ثابت نہ ہوں۔محققین نے ایچ ڈی ایل کولیسٹرول کی سطح میں اضافے کی اہمیت پر سوال تو اٹھا رہے ہیں،لیکن ان کا اصرار ہے کہ کولیسٹرول اب بھی دل کے دورے کے خطرے کی پیش گوئی کے لئے ایک اہم ذریعہ ہے۔برطانوی ہارٹ فاؤنڈیشن کے میڈیکل ڈائریکٹر پروفیسر پیٹر وائس برگ کا کہنا ہے کہ یہ ایک اہم تحقیق ہے جس نے کولیسٹرول اور دل کے امراض کے آپس میں تعلق کے حوالے سے موجود پہلیوں میں سے ایک پر روشنی ڈالی ہے۔انہوں نے مزید کہا اس نئی تحقیق سے یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ دل کے دورے کے خطرے کے لئے خون میں ایچ ڈی ایل کی سطح کے تعین کے بجائے زیادہ اہمیت اس بات کی ہے کہ جسم ایچ ڈی ایل کی سطح کو کس طرح سے کنٹرول کرتا ہے۔ ☆☆☆

مٹاپا دل کو نقصان پہنچاتا ہے

فربہ افراد میں اگر دل کی بیماری کی کوئی واضح علامت موجود نہ بھی ہو تو بھی ان کے دل کو خاموشی کے ساتھ اس طرح نقصان پہنچتا رہتا ہے کہ مستقبل میں ان کے ہارٹ فیل کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

ایک نئی ریسرچ یہ بتاتی ہے کہ مٹاپا بذاتِ خود دل کے پٹھوں کو نقصان پہنچنے کا سبب بنتا ہے۔اس نئی ریسرچ نے اس عام خیال کو چیلنج کر دیا ہے کہ بہت زیادہ جسمانی وزن والے افراد میں قلبی شریانی امراض کا سبب ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر کے امراض ہوتے ہیں،جبکہ یہ دونوں عوامل امراضِ قلب کا خطرہ بڑھانے والے تصور کئے جاتے ہیں اور عموماً فربہ افراد ان کا شکار ہوتے ہیں۔

امریکا کی جونز ہوپکنز یونیورسٹی میں اسسٹنٹ پروفیسر اور اس ریسرچ کے اہم تفتیش کار چیاڈی ڈومین نے کہا ہے کہ مٹاپے کو امراضِ قلب میں مبتلا کرنے والا اہم معاون تصور کیا جاتا ہے لیکن ہم اپنی تحقیق سے اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ اگر دیگر خطرناک عوامل ساتھ میں نہ ہوں جو عموماً زیادہ وزنی افراد میں دیکھے جاتے ہیں،تو بھی صرف مٹاپا دل کو ناکارہ بنا سکتا ہے۔اس ضمن میں بالخصوص تحقیق کے دوران دیکھا گیا کہ موٹے افراد میں دل کا ایک مخصوص انزائم جسے Troponin T کہتے ہیں۔کی سطح بلند تھی۔یہ

انزائم اس وقت خارج ہوتا ہے جب دل کے پٹھے کے خلیات زخمی ہوتے ہیں۔ اگر اس انزائم کی سطح بلند ہو جائے تو اس کے نتیجے میں متعلقہ فرد کا باڈی ماس انڈیکس (BMI) بھی بڑھ جاتا ہے۔ بی ایم آئی جسم میں چربی کی مقدار جانچنے کا ایک پیمانہ ہے جو کسی شخص کے وزن اور اس کے قد کے تناسب سے معلوم کیا جاتا ہے۔ جوں جوں بی ایم آئی اوپر ہوتا جاتا ہے، اس انزائم کی سطح بھی بلند ہوتی جاتی ہے۔ واضح رہے کہ اگر کسی پر پہلے یا حال ہی میں دل کا دورہ پڑا ہے تو اس کی تشخیص کیلئے Troponin T کی سطح جانچنا ایک بہت ہی کارگر طریقہ ہے۔ یہ طریقہ تشخیص اسپتالوں کے ایمرجنسی وارڈس میں ان مریضوں پر آزمایا جاتا ہے جو سینے میں درد یا ایسی علامتوں کے ساتھ اسپتالوں میں داخل کئے جاتے ہیں، جو ہارٹ اٹیک میں دیکھی جاتی ہیں۔

اس جائزے کے سلسلے میں تفتیش کاروں نے میری لینڈ، مسی سپی، نارتھ کیرولینا اور منی سوٹا میں رہنے والے 53 سے 75 سال کی عمر کے ساڑھے 9 ہزار سے زائد مردوں اور خواتین کے BMI اور ''کارڈیک ٹروپونین ٹی'' کی سطح کی پیمائش کی تھی۔ بعد ازاں ریسرچرز ان شرکاء کی صحت کے بارے میں 12 سال تک معلومات حاصل کرتے رہے۔ اس جائزے کے نتائج ''امریکن کالج آف کارڈیالوجی: ہارٹ فیلیئر'' کے آن لائن ایڈیشن میں شائع کئے گئے۔

☆☆☆

پستہ قد اور دل کی بیماریاں

حالیہ تحقیق کے مطابق وہ افراد جن کے قد چھوٹے ہوتے ہیں ان میں لمبے قد والے افراد کے مقابلے میں دل کی بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ برطانیہ کی یونیورسٹی آف لیسٹر میں ہونے والی تحقیق کے مطابق چھوٹے قد والے افراد میں دل کی بیماریوں کے خدشات زیادہ ہوتے ہیں۔

تحقیق کے دوران 2 لاکھ افراد کے قد اور دل کی صحت کو کنٹرول کرنے والے ڈی این اے کے مخصوص حصے سے پتہ لگایا گیا کہ قد میں ہر ڈھائی انچ کے اضافے سے دل کی بیماریوں کا امکان 5-13 کم ہو جاتا ہے۔

تحقیقی ٹیم کے رکن پروفیسر سر نیل سامانی کا کہنا ہے کہ تحقیق سے دل کی بیماریوں کے نئے علاج وضع کرنے میں مدد ملے گی جو مستقبل میں کافی مددگار ثابت ہوگا۔ انہوں نے کہا کہ اپنے قد سے قطع نظر ہر کسی کو صحت مندانہ غذا، باقاعدہ ورزش اور سگریٹ نوشی نہ کرنے جیسی عادات اپنانی چاہئیں تاکہ دل کی بیماریوں کا امکان کم ہو۔

☆☆☆

دل کا زور زور سے دھڑکنا دل کی بیماری نہیں

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ گھبرائیے نہیں دل کا زور زور سے دھڑکنا دل کی بیماری نہیں انسان میں خون کی کمی ہو تو خون کھینچنے کے لئے زور لگانا پڑتا ہے جس کے باعث وہ زور زور سے دھڑکتا ہے یہ دل کی نہیں بلکہ خون کی کمی کی بیماری ہے۔ایک رپورٹ کے مطابق پنڈلیوں کی مالش دل پر کام کرتی ہے اور دل کی سکڑتی ہوئی شریانیں کھول دیتی ہے مستقل طور پر پنڈلیوں کی مالش کرنیوالے کو عارضہ دل لاحق نہیں ہوگا۔ دل کے امراض پر قابو پانے کے لئے زیتون سے زیادہ مفید کوئی چیز نہیں امرود کھانے سے بھی دل کی جلد بڑھتی ہے اور اندرونی امراض میں سکون ہوتا ہے۔

☆☆☆

امرض قلب کی اقسام اور اسباب

(1) امراض شرائین قلب
(Coronary Heart Diseases)

امراض قلب میں سب سے زیادہ عام یہی مرض ہے۔ یہ حالت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب خون کا دوران کرنے والی رگیں قلب اور دیگر اعضاء کو حسب ضرورت خون پہچانے میں قاصر رہتی ہیں ۔ یہ قصور دراصل ان نسوں کی دیواروں میں تسدد وتصلب پیدا ہونے کی وجہ سے واقع ہوتا ہے یہ شرائین اندر سے تنگ اور سخت ہوجاتی ہیں اور یہ تنگی غلیظ کولسٹرول کے شرائین میں جمنے کی وجہ سے ہوتی ہے۔اور اس پورے پروسیس کو چکنائی جمنے کا عمل (Atherosclerosis) کہا جاتا ہے دوران خون متاثر ہونے کی وجہ سے عضلات قلب کی مطلوبہ دموی پرورش متاثر ہوتی ہے اور اسی وجہ سے چھاتی میں درد یا ہارٹ اٹیک آتا ہے۔

(2) امراض قلب خلقی
(Congenital Heart Diseases)

پیدائشی طور پر کچھ بچے ماں کے پیٹ ہی سے امراض قلب لے کر پیدا ہوتے ہیں یہاں ان امراض کی تفصیل مطلوب نہیں ہے۔

(3) ہائی بلڈ پریشر کیوجہ سے امراض قلب

(Hypertensive Heart Diseases)

بلڈ پریشر کے بڑھے رہنے کیوجہ سے جب ایک مدت تک علاج میسر نہیں آتا تو مختلف امراض قلب نمودار ہونے لگتے ہیں۔

(4) امراض صمامات قلب

(Valvular Heart Diseases)

وہ امراض قلب جو دل کی صمامات یا والوس کو متاثر کرتے ہیں ان میں کچھ امراض پیدائشی ہوتے ہیں اور کچھ دیگر امراض کے نتیجے میں عارضے کے طور پر پیدا ہوتے ہیں۔

(5) التہابی امراض قلب

(Inflammatory Heart Diseases)

جسم کی قوت مدافعت کمزور ہوجانے کی وجہ سے کچھ جراثیم مختلف مقامات پر مقیم ہوکر زہر آلو مادہ جراثیم قلب تک پہچانے میں کامیاب ہوجاتے ہیں اور اس کی وجہ سے عضلات قلب اور صمامات قلب متاثر ہوجاتے ہیں۔

(6) امراض قلب بطونی

(Left Ventricular Hypertrophy)

ان امراض قلب میں خصوصاً جب بائیں بطن میں توسیع پیدا ہوکر اس کا سائز بڑھ جاتا ہے اور بطن کی خون کو باہر پھینکنے کی طبعی طاقت کم ہوجاتی ہے جس کے نتیجے میں مختلف اعضاء کی دموی پرورش متاثر ہوتی ہے۔

(7) امراض قلب پیدا کرنیوالے اسباب ممدہ

(Risk Factors)

- کسی بھی طرح کی تمباکو کی عادت مثلاً سگریٹ، بیڑی، حقہ اور منہ کے ذریعے چبائے جانے والے تمباکو کی مختلف صورتیں
- کثرت شراب نوشی
- ہائی بلڈ پریشر
- ہائی کولسٹرول (کولسٹرول کی خون میں زیادتی)
- ذیابطیس یا شکر (جو کنٹرول میں نہ ہوں)
- امراض شرائین اطراف (Peripheral Arterial Diseases)
- امراض قلب کی خاندانی روداد
- موٹاپا
- جسمانی حرکت کی عدم موجودگی (Physical inactivity)
- غیر صحت مند غذا (زیادہ چکنائی، زیادہ نمک، زیادہ شکر کا استعمال)

☆☆☆

امراض قلب روکنے کا حفظ ماتقدم طریقہ
(Preventive Measures)

● ٹینشن کو دور بھگائیں صبر وقناعت، ایماندارانہ زندگی، مختلف ذہنی تکالیف کو کم کرتی ہیں۔ ● مختلف ریاضت جسمانی مثلاً سائکلنگ، تیراکی، دوڑنا، کھیلنا وغیرہ جس کی وجہ سے قلب اور اعضاء میں خون کو پمپ کرنے کی طبعی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ ● صالح اور صحت مند غذا جس میں فائبرس، فیٹی ایسڈس اور اومیگا 3 کی معقول مقدار موجود ہو۔ ● نمک، تیل (چکنائی) اور شکر کے استعمال کو کم کریں۔

طبی امداد کے لئے معقول ٹائم

مندرجہ ذیل علامات میں سے کوئی ایک بھی محسوس ہو تو فوراً طبی مدد حاصل کریں۔ ● چھاتی میں درد یا دباؤ یا معمولی ریاضت کے بعد چھاتی میں بھاری پن یا شدید تکان کا احساس اور آرام کے بعد فوری راحت محسوس کرنا۔ ایسی حالت میں طبیب سے فوراً رجوع کریں۔ ● معمولی حرکات کے دوران بائیں ہاتھ، کندھے، دائیں ہاتھ کندھے میں درد۔ ● بلا کسی ظاہری وجہ کے جبڑے میں درد۔ ● معمولی حرکات کے بعد سانس پھولنا یا معمولی اونچائی پر چڑھنے کے بعد پسینہ پسینہ ہو جانا۔ ● معدہ کے اوپری حصہ میں بغیر کسی ظاہری وجہ کے درد ہونا۔ ● بلا کسی ظاہری سبب کے الٹی، جی

مالش یا پسینہ آنا۔ ● آنکھوں کے سامنے آندھیرا آنا، یا بلا وجہ گھبراہٹ ہو کر دل کی دھڑکن بڑھ جانا۔ ● بلا کسی وجہ کے چہرہ، ہاتھ، پیر وغیرہ میں کمزوری کا احساس۔

تشخیص (Diagnosis)

خون کی مختلف جانچوں، ای سی جی (E.C.G.) اور ایکسرے کے ذریعے اکثر امراض قلب کو معلوم کیا جاسکتا ہے۔ ایڈوانس ٹیسٹ کے ذریعہ کسی بھی قلبی مرض کی تشخیص ممکن ہے۔ چالیس سال کی عمر کے بعد سال میں ایک بار احتیاطی امتحان قلب کرتے رہنے سے ان امراض کی موجودگی یا عدم موجودگی کو معلوم کیا جاسکتا ہے۔ وہ افراد جن کی عمر ۴۰ سے زیادہ ہے اور وہ بلڈ پریشر اور شوگر کے مرض سے بھی متاثر ہیں ایسے لوگ بالخصوص سال میں دو بار امتحان قلب ضرور کرائیں۔ اسی طرح سگریٹ وشراب پینے والے اور شدید موٹاپے سے متاثر حضرات بھی احتیاطی طور پر وقتاً فوقتاً اپنا امتحان کراتے رہیں۔

☆☆☆

دل کے امراض کو کنٹرول کرنیکی کوشش

''سوچھ بھارت'' (تندرست ہندوستان) قومی تحریک کے تحت وزرات محکمہ صحت وخاندانی فلاح و بہبود حکومت ہند نے امراض قلب کے بڑھتے ہوئے رجحان کو مدنظر رکھتے ہوئے قومی سطح پر ان امراض کو کنٹرول کرنے کیلئے ایک پروگرام شروع کیا ہے۔ اس پروگرام کا مقصد بڑھتے ہوئے امراض قلب کو ابتدائی، ثانوی اور ثالثی طور کنٹرول کر کے دل کے امراض کا شرح فیصد کم کرنا ہے۔

امراض کا پس منظر

امراض غیر متعدیہ مزمنہ (Non Communicable Diseases) بالخصوص امراض قلب وشرائین (Cardiovascular Diseases)، مرض ذیابطیس (Diabetes Mellitus) کینسر یا سرطان، صدمہ وسکتہ (Stroke)، اور امراض ریہ (Chronic Lung Diseases) وغیرہ ایسے امراض ہیں جو ہندوستان میں بڑے پیمانے پر نہ صرف یہ کہ نا گہانی موت کا سبب بن رہے ہیں بلکہ وزارت صحت کے ذریعہ مخصوص کردہ فنڈ کا بڑا حصہ ان امراض کو کنٹرول کرنے کے لئے مختص کرنا پڑ رہا ہے۔ اچانک ان امراض کے بڑے پیمانے پر نمودار ہونے کی وجہ طبعی عمر میں زیادتی کے علاوہ مختلف ماحولیاتی اسباب مثلاً عام معاشی حالات کا بہتر ہونا، عیش وعشرت کی

زندگی، انتقال مکانی (کاروباری سلسلہ میں گاؤں سے شہروں کی طرف منتقل ہونا) وغیرہ بیان کئے جاتے ہیں۔

صدمۂ قلب یا ہارٹ اٹیک

امراض قلب وشرائین، ان امراض میں سے ہے جو عالمی سطح پر نا گہانی موت اور محتاجگی کا بڑا سبب بن رہے ہیں جس کی خاص وجہ شرائین میں تسدد وتصلب (Atherosclerosis) واقع ہونا بتایا جاتا ہے۔ تصلب وتسدد کی وجہ سے شرائین کے اندر خون کے دوران میں تنگی یا بندش واقع ہوجاتی ہے۔ بیماری کا یہ سلسلہ اگر چہ جوانی میں ہی شروع ہوجاتا ہے مگر اس کا پتہ درمیانی عمر میں علامات نمودار ہونے کے بعد ہی چل پاتا ہے۔ کچھ لوگوں میں پہلی بار ہی یہ علامات اتنی شدید ہوتی ہیں کہ طبی امداد پہنچنے تک مریض فوت ہوچکا ہوتا ہے۔ اس حالت کو صدمۂ قلب یا ہارٹ اٹیک کہا جاتا ہے۔ اس مرض کے اسباب ممدہ یا رزک فیکٹرس (Risk Factors) میں اگر معمولی تبدیلیاں پیدا کر دی جائیں تو نا گہانی موت ومحتاجگی کو کافی حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔ وہ لوگ جو پہلے ہی سے امراض قلب میں مبتلا ہیں ان میں پرہیز، احتیاطی تدابیر اور ضروری دواؤں کے ذریعہ اچانک پیدا ہونے والے عوارضات کو کم کیا جاسکتا ہے۔ جن لوگوں میں ایک یا دو اسباب ممدہ موجود ہیں یعنی وہ ہائی رزک گروپ میں شامل کئے جاتے ہیں ایسے لوگوں میں احتیاطی تدابیر اور انداز زندگی (Life Style Modification) تبدیل کر کے بہتر وطبعی صحت مند زندگی گذاری جاسکتی ہے۔

تکنیکی تفصیل

امراض قلب میں دل اور اس کی نسیں (Arteies & Veins) مبتلا ہوتی ہیں تکنیکی طور پر اس مرض میں قلب اور دوران خون سے متعلق اعضاء متاثر ہوتے ہیں مگر

ان سبھی کا تعلق کسی نہ کسی طرح تصلب شرائین سے ہوتا ہے اور اسی لئے ان سبھوں کا علاج ایک ہی ساتھ اور ایک ہی طریقے سے ہوتا ہے۔

کیا ہے قلب؟

جسم کے دیگر عضلات کی طرح گوشت کا ایک لوتھڑا ہے جس کے ذاتی طبعی فعل کے لئے آکسیجن اور تغذیہ سے بھرپور خون کی ضرورت ہوتی ہے۔ شرائین قلب (Coronary Arteries) اور اس کی شاخیں اس عمل کو انجام دینے کے لئے قلب کے چاروں طرف پھیل کر پورے قلب اور اس سے نکلنے والی شاخوں کو تغذیہ فراہم کرتی ہیں۔ شرائین قلب کے اندر جب غلیظ کولسٹرول جمع ہونے لگتا ہے (Plaque Formation) تو آہستہ آہستہ شریانوں کو تنگ کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اگر یہ رکاوٹ دوران خون کو متاثر کرنے لگے تو عضلات قلب میں دموی پرورش کم ہونے کی وجہ سے قلب کا فعل متاثر ہونے لگتا ہے۔ اور یہیں سے پہلی علامت کے طور پر چھاتی کی تنگی یا سینے کا درد (Angina) محسوس کیا جاتا ہے۔

شرائین میں تنگی یا تسدد

ان شرائین کے اندر تسدد یا رکاوٹ ہونے کے بعد بڑی شرائین میں بھی تنگی یا تسدد ہونے لگتا ہے جس کی وجہ سے ہائی بلڈ پریشر (Hypertension) ہوجاتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر بذات خود مزید تسدد پیدا کرنے کیلئے ذمہ دار ہوتا ہے جس کیوجہ سے نہ صرف قلب بلکہ دیگر اعضاء رئیسہ مثلاً دماغ، گردے اور پھیپھڑوں کا دوران خون بھی کم ہونے لگتا ہے۔

ہارٹ اٹیک کب ہوتا ہے؟

ہارٹ اٹیک (Myocardial Infarction) اسی وقت واقع ہوتا ہے جب مکمل تسدد ہوکر دوران خون بند ہوجاتا ہے اور عضلات کی دموی پرورش بند ہوکر شدید درد قلب ہوکر متاثرہ عضلات کے اس حصے کی موت واقع ہوجاتی ہے۔ اگر رکاوٹ پیدا کرنے والا یہ سدہ دوران خون کے ذریعہ بہہ کر دماغ کی شرائین کے آخری حصوں میں جا کر پھنس جائے تو اچانک اسٹروک ہوکر مختلف مقامات پر فالج پڑ جاتی ہے۔

☆☆☆

ناشتہ سے دل کو صحت مند رکھیئے

سائنسدانوں کی ایک تحقیق کے مطابق ناشتہ دل کی صحت کیلئے فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ امریکہ میں محققین نے ستائیس ہزار مردوں پر یہ تحقیق کی اور اسے جریدے سرکولیشن میں شائع کیا گیا ہے۔ تحقیق کے مطابق ناشتہ نہ کرنے کی صورت میں دل کی بیماریوں کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ ہاورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ کے سائنسدانوں کے مطابق ناشتہ نہ کرنے سے جسم پر اضافی دباؤ پڑتا ہے۔

برطانوی ہارٹ فاؤنڈیشن کے مطابق ناشتہ لوگوں کو دوپہر کے کھانے سے پہلے میٹھی چیزیں کھانے سے پرہیز پر مددگار ثابت ہوتا ہے۔ پینتالیس سے بیاسی سال کی عمر کے مردوں کا سولہ سال تک مشاہدہ کیا گیا اور اس دوران پندرہ سو کو دل کا دورہ پڑا یا دل کے رک جانے کے واقعات پیش آئے تحقیق کے نتائج کے مطابق ایسے افراد کی بیماری کے ستائیس فیصد کم امکانات ہوتے ہیں جو دن کا آغاز ناشتے سے کرتے ہیں۔ تحقیق میں شامل ڈاکٹر لیا کحا کے مطابق پیغام یہ ہے کہ صبح اٹھ کر کچھ کھائیں اور پہلے ایک گھنٹے کے اندر یہ کرنا بہترین ہوگا، نتائج سے معلوم ہوتا ہے کہ کچھ نہ کرنے سے کچھ کرنا اچھا ہوتا ہے اور یہ ہمیشہ اچھا ہوتا ہے کہ متوازن اور صحت مند غذا استعمال کی جائے۔

سورج نکلنے کے بعد جب دن چڑھ جاتا ہے یعنی سورج بلند ہوجاتا ہے ہمارے آج کے سماج میں اس وقت کے کھانے پینے کو ناشتہ کہا جاتا ہے۔ اسی کھانے کے متعلق حضور اکرم ﷺ کا ارشاد ہے کہ صبح کا کھانا انسانی صحت کیلئے نہایت معتبر ہے قدیم اطباء کرام حضور ﷺ کی اس حدیث مبارکہ کی روشنی میں فرماتے ہیں کہ صبح کا ایک لقمہ کھانا دن بھر کی سو مرغی اور سو مچھلیوں سے بہتر ہے۔ صبح کا ناشتہ شکم سیر ہوکر کھانا اس لئے بھی ضروری ہے ہے کہ پھر کام کے دوران دوپہر کے کھانے کا اہتمام کرنے کی ضرورت نہیں رہتی، بعد نماز ظہر کچھ ہلکا پھلکا کھالیا جائے تاکہ کام کرنے میں تساہل نہ ہو۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

☆☆☆

سکون کی حالت میں دل کی دھڑکن

آرام یا سکون کی حالت میں دل کس رفتار سے دھڑک رہا ہے؟ اگر یہ معلوم ہو جائے تو یہ اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ متعلقہ شخص طبعی عمر سے پہلے موت کے خطرے سے کس حد تک قریب ہے۔ چینی محققین نے اپنی تحقیق میں یہ دریافت کیا ہے کہ اگر ایک منٹ میں دل دس بار اضافی طور پر دھڑک رہا ہو تو کسی بھی سبب سے طبعی عمر سے پہلے موت کا خطرہ لگ بھگ 9 فیصد بڑھ جاتا ہے۔ آرام کی حالت میں بیش تر لوگوں کی دھڑکن فی منٹ (Beats per minute) 60 سے 100 کے درمیان ہوتی ہے لیکن پیشہ ور کھلاڑیوں کا دل ایک منٹ میں تقریباً 40 بار دھڑکتا ہے۔ تاہم جن کے دل سکون کی حالت میں 80 سے زیادہ مرتبہ دھڑکتے ہیں ان میں 60 سے bpm80 کی شرح رکھنے والوں کے مقابلے میں موت کا خطرہ 45 فیصد زیادہ ہو سکتا ہے جبکہ مؤخر الذکر لوگوں میں یہ خطرہ 21 فیصد زیادہ ممکن ہے۔ اگر دھڑکن 90bpm سے تجاوز کر جائے تو موت کا خطرہ تقریباً دوگنا بڑھ سکتا ہے۔

آرام کی حالت میں دل کی دھڑکن

تحقیقی رپورٹ کے مصنفین نے واضح کیا ہے کہ دل کی تیز دھڑکن اور طبعی عمر سے پہلے موت میں تعلق، آبادی کے تمام طبقات میں دیکھا گیا اور یہ صرف ان لوگوں تک محدود نہیں تھا جن میں دل کے مسائل سے متعلق عوامل موجود تھے۔ ڈاکٹروں کو بہت

پہلے سے یہ بات معلوم تھی کہ جن لوگوں کے دل سکون کی حالت میں کم دھڑکتے ہیں وہ زیادہ فٹ اور صحت مند ہوتے ہیں لیکن پہلی بار ان فوائد کی سائنسی بنیادوں پر تصدیق کی گئی ہے۔ شان ڈونگ، چین میں میڈیکل کالج آف کنگ ڈاؤ یونیورسٹی کے ڈاکٹر اور اس تحقیق کے قائد ڈونگ فینگ زیانگ نے لوگوں پر زور دیا ہے کہ وہ سکون کی حالت میں اپنے دل کی دھڑکن پر توجہ دیں اور یہ دیکھیں کہ دھڑکن معمول سے زیادہ تیز تو نہیں ہے؟ اگر ایسا ہے تو پھر اسے کم کرنے کے اقدامات کریں۔ اس تحقیق کے نتائج حاصل کرنے کے لئے ڈاکٹر زانگ اور ان کی ٹیم نے 12 لاکھ مریضوں سے متعلق 46 جائزوں اور تمام اسباب سے ہونے والی 78 ہزار 3 سو 49 اموات کی جانچ کی۔ ان کے علاوہ 8 لاکھ 48 ہزار 3 سو 20 مریضوں اور امراض قلب کی 25 ہزار 8 سو اموات میں تعلق کا سراغ بھی لگایا۔ اس ٹیم نے یہ دریافت کیا ہے کہ آرام کی حالت میں دل اگر تیزی سے دھڑک رہا ہو تو طبعی عمر سے پہلے موت کا خطرہ زیادہ ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر انہوں نے یہ بات نوٹ کی کہ اگر سکون کے عالم میں دل کی دھڑکن 10bpm کی شرح سے بڑھتی رہی تو تمام اسباب سے قبل از وقت موت کے خطرے میں 9 فیصد اضافہ ہو جاتا ہے۔ قلبی شریانی مسائل مثلاً ہارٹ اٹیک، دل کی بیماری اور فالج سے موت کے خطرے میں ہر 10bpm اضافے سے 8 فیصد اضافہ نوٹ کیا گیا ہے۔

دھڑکن 90bpm سے زیادہ ہونے کی صورت میں دل کے مسائل میں مبتلا ہو کر انتقال کا خطرہ نمایاں طور پر زیادہ ہو جاتا ہے۔ جائزہ رپورٹ کے مصنفین کے مطابق دھڑکن اگر 90 یا 100bpm کے درمیان رہے تو طبی اصطلاح میں اسے Trachycardia یا خلاف معمول تیز دھڑکن کہا جاتا ہے اور ایسی صورت میں ڈاکٹرز دل دھڑکنے کی رفتار کو کم کرنے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ دل کے مسائل پیدا نہ ہوں۔ انہوں نے کہا ہے کہ سکون کی حالت میں دل کی دھڑکن کی پیمائش کے لئے رات کا وقت مناسب ہے کیونکہ اس وقت لوگ خود کو زیادہ سکون محسوس کرتے ہیں۔ ☆

جدید طریقہ سے دل کے دورے کی تشخیص ممکن

دل کے اسکین کے ایک نئے طریقہ کی ابتدائی تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ اس کے ذریعہ دل کا دورہ پڑنے کے خطرے کی تشخیص کی جاسکے گی۔اس اسکین کے ذریعے شریانوں میں جمع ہونے والی چربی کے لوتھڑوں (پلیگ) کی تشخیص کی جاسکتی ہے۔اگر یہ چربی شریانوں میں جمع ہوتی رہے تو وہاں ایک لوتھڑا بن جاتا ہے جس سے دل کو خون کی فراہمی رک جاتی ہے۔یونیورسٹی آف ایڈنبرا سے تعلق رکھنے والے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ اگر دل کے دورے کا پہلے سے پتہ چلایا جاسکے تو اس سے مریضوں کو بہت فائدہ ہوگا۔ برطانیہ میں ہر سال ایک لاکھ سے زیادہ افراد کو دل کا دورہ پڑتا ہے اور شریانوں کی بیماری دنیا میں اموات کی بڑی وجوہات میں سے ایک ہے۔محققین نے مریضوں کے جسموں میں ایک تابکار سیال مادہ داخل کیا جو چربی کے خطرناک لوتھڑوں سے چمٹ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دل اور شریانوں کی ہائی ریزولیوشن تصاویر بھی لی گئیں،ان دونوں تکنیکوں کا حتمی نتیجہ ایک تصویر کی شکل میں سامنے آیا جس میں شریانوں کے اندر خطرناک لوتھڑے واضح طور پر دکھائی دینے لگے۔یہ تکنیک کینسر کے مریضوں میں رسولی کی تشخیص کے لیے پہلے ہی سے استعمال ہو رہی ہے۔دل کی رگوں میں خطرناک لوتھڑوں کی دریافت کی اس تکنیک کو تجرباتی طور پر 40 ایسے مریضوں پر آزمایا گیا جنہیں حال ہی میں دل کا دورہ پڑا تھا۔لینسٹ میڈیکل جرنل میں شائع ہونے والی اس تحقیق کے مطابق اس اسکین کے ذریعے ان لوتھڑوں کے بارے میں پتہ چلا جو 37 افراد کو دل کا دورہ پڑنے کی وجہ بنے۔یہ

پہلی مرتبہ ہے کہ اسکین کے ذریعہ خطرے کی نشاندہی کی جاسکی ہے لیکن اس بات کو یقینی بنانے کے لئے مزید ٹیسٹوں کی ضرورت ہے کہ اگر دل کا دورہ پڑنے سے پہلے ہی ان خطرناک لوتھڑوں کی تشخیص کر لی جائے تو کیا اس سے لوگوں کی جانیں بچائی جاسکتی ہیں؟

دل کے تمام لوتھڑے دورے کا سبب نہیں

ماہر قلب ڈاکٹر مارک ڈوئیک نے بتایا میرا خیال ہے کہ تمام لوتھڑے دل کے دورے کا سبب نہیں بنتے لیکن اس تکنیک سے ان مریضوں کی نشان دہی کی جاسکتی ہے جن میں زیادہ سرگرمی سے علاج کی ضرورت ہوسکتی ہے اس علاج میں اسپرین یا قرص سریتہ رحیمی جیسی ادویات کا استعمال، طرزِ زندگی میں مکمل تبدیلی یا شریانوں میں اسٹینٹ ڈالنا شامل ہوسکتا ہے تاکہ انہیں کھلا رکھا جاسکے۔محققین ایسے مریضوں کے کیسوں کو دیکھیں گے جنہیں زیادہ خطرہ ہے یا جن کی سرجری ہونے والی ہے تاکہ اس بات کا پتہ لگایا جاسکے کہ اسکین سے زندگیاں بچائی جاسکتی ہیں یا نہیں۔ڈاکٹر ڈوئیک کا کہنا ہے کہ اگر اس یا اس قسم کے دوسرے اسکین کامیاب ہوئے تو اس سے بہت زیادہ فرق پڑے گا۔ان کا کہنا تھا کہ مغربی دنیا میں دل کا دورہ پڑنا اموات کی بڑی وجہ ہے اور اس کی کوئی قبل از وقت وارننگ بھی نہیں ہوتی۔لوگوں کو پہلی بار دل کی بیماری کے بارے میں اسی وقت معلوم ہوتا ہے جب انہیں دل کا دورہ پڑتا ہے۔انہوں نے کہا اگر ہم اس کا علاج کریں اور بیماری کو بڑھنے سے روک سکیں تو ہم دل کے دورے کو روک سکتے ہیں اور لوگوں کو بچا سکتے ہیں۔ برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن کے میڈیکل ڈائریکٹر پروفیسر پیٹر ویسبرگ کا کہنا ہے کہ شریانوں میں چربی کے خطرناک لوتھڑوں کی تشخیص ایک ایسا عمل ہے جو دل کے روایتی ٹیسٹوں سے ممکن نہیں۔ہمیں اب ان نتائج کی تصدیق کرنا ہوگی اور پھر اس بات کو سمجھنا ہوگا کہ اس طرح کے نئے ٹیسٹوں کو دل کے مریضوں کے مفاد کے لئے کلینک میں کس طرح استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ☆☆

آٹھ گھنٹے سے زیادہ مصروفیت دل کے لئے خطرناک

زید اشیائے خورد ونوش بنانے والی ایک بڑی کمپنی میں سیلزمین تھا، وہ ملک بھر میں گھوم پھر کر آرڈر لیتا، وہ اکثر سفر میں رہتا اور سخت محنت ومشقت کرتا، کمپنی اس کے کام سے خوش تھی، اس کی تنخواہ معقول تھی اور وہ بڑے مزے کی زندگی بسر کررہا تھا۔

ایک رات وہ بیرونی سفر کر کے گھر پہنچا، تو اس کی طبیعت خراب ہوگئی، وہ فوری طور پر ایک اسپتال پہنچا، اس کے بدن مین اینٹھن ہورہی تھی اور وہ قے کررہا تھا اسے ایمرجنسی میں پہنچایا گیا، ڈاکٹر نے اس کا بڑی توجہ سے تفصیلی معائینہ کیا اور اسے بری خبر سنائی کہ اسے ہارٹ اٹیک ہو چکا ہے، وہ بڑا حیران ہوا، وہ جوان تھا، اس کی عمر 30 سال تھی اور اس سے قبل اس نے دل کی تکلیف کی کوئی نشانی محسوس نہیں کی تھی، زید کو یقین نہ آیا، لیکن جب ڈاکٹر نے اسے بتایا کہ اگر فوری طور پر اسے طبی امداد نہ ملی تو وہ مر بھی سکتا ہے تو اسے ڈاکٹر کی بات پر یقین کرنا ہی پڑا، زید کو فوری طور پر آپریشن تھیٹر پہنچایا گیا، جہاں سرجنوں نے اس کے سینے میں 3 ٹیوبیں جنہیں اسٹینٹ کہا جاتا ہے، اس کی بند شریانیں کھولنے کے لئے داخل کیں، اس آپریشن سے اس کی جان تو بچ گئی، لیکن کئی سوال اٹھ کھڑے ہوئے کہ اسے اتنی کم عمری میں دل کا دورہ کیوں پڑا، اس کی فیملی

ہسٹری میں دل کی بیماری نہیں تھی، 2010 میں 29 ہزار افراد کے معائنہ کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا گیا تھا کہ 90 فیصد مریضوں کی وجوہات کولیسٹرول کی زیادتی اور شگر تھیں، زید کی عمر جب 30 سال تھی، اس وقت سے اس کی کولیسٹرول کا لیول بڑھا ہوا تھا، اس نے کھانے میں پرہیز شروع کردیا تھا، لیکن دعوتوں کے موقع پر جو کہ اکثر ہوتی تھی، وہ بدپرہیزی کر بیٹھتا تھا، ماہرین کہتے ہیں کہ آپ ہارٹ اٹیک کے صحیح وقت کا تو اندازہ نہیں لگا سکتے لیکن احتیاط کر کے اس جان لیوا بیماری سے کافی حد تک بچ تو سکتے ہیں، مردوں کو عورتوں کی نسبت ہارٹ اٹیک 10 سے 15 برس قبل ہوتا ہے، عموماً مردوں کو 45 سال بعد اور عورتوں کو 55 سے 60 سال بعد، زید نہ تو الکوحل استعمال کرتا تھا، نہ تمبا کو نوشی، وہ ایکسر سائز بھی کرتا تہا، لیکن اس کی بیماری کی وجہ کچھ اور تھی، وہ 13 گھنٹے روزانہ کام کرتا تھا، اکثر گھر سے باہر سفر میں رہتا تھا، دوسری کمپنیوں سے اس کی کمپنی کا زبردست مقابلہ تھا، وہ اکثر فکر مند رہتا تھا کہ اس کی سیل گر نہ جائے زیادہ کام اور ذہنی دباؤ نے اسے بیمار کر دیا تھا۔ ڈاکٹروں نے اسے بتایا کہ 8 گھنٹے روزانہ کام کرنا کافی ہے۔ 11 گھنٹے سے زیادہ روزانہ کام کرنا دل کے دورے کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔

اس لئے ضروری ہے کہ ہر دو گھنٹہ کے بعد پانچ منٹ کے لئے اپنی نشست سے اٹھ کر دو چار قدم چل کر پانی وغیرہ پی لیں۔ تاکہ دوبارہ تازہ دم ہوکر کام کرے، دفتر میں کام کرنے والے عام طور پر چائے پیتے ہیں۔ ایسے افراد ہلکی چائے پتی استعمال کریں اور دودھ کے بغیر چائے استعمال کریں۔

فیلڈ مین یا سیلس مین جو بھاگ دوڑ کا کام کرتے ہیں ان کے لئے ضروری ہے کہ وہ ہر دو گھنٹہ کے بعد 15 منٹ آرام کریں کسی مناسب جگہ بیٹھ کر اپنے جسم کو دل ودماغ کو آرام پہونچائیں۔ تاکہ تھکن کا احساس کم سے کم ہو۔ اور دیر تک اپنے فرائض کو انجام دے سکیں، کھانا اور سونا وقت پر کریں، اس میں ہرگز کوتاہی نہ کریں۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

منتقل ہوسکتی ہے بیٹے کو باپ کی بیماری!

سائنسدانوں کے مطابق مردحضرات دل کی بیماری اپنے والد سے ورثے میں پاسکتے ہیں ۔ اس سلسلے میں ان سائنسدانوں نے جینیاتی مادے میں موجود Y کروموسوم (Y Chromosome) کا جائزہ لیا تھا جو والد اپنے بیٹوں کو منتقل کرتے ہیں۔ برطانیہ کی لیسیسٹر یونیورسٹی کے ڈاکٹر مسیچٹو ماسوسکی اور ان کے ساتھیوں نے تین ہزار سے زائد مردوں کے ڈی این اے کے جائزے میں یہ دیکھا تھا کہ صنفی کروموسوم کی ایک خاص قسم جو صرف مردوں میں ہوتی ہے، قلبی شریانی بیماری کا خطرہ 50 فیصد بڑھا دیتی ہے۔ برطانوی مردوں میں سے ہر پانچ میں سے ایک اس مخصوص Y کروموسوم کا حامل ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ جن مردوں کے ڈی این اے میں یہ خاص کروموسوم ہوتا ہے، ان میں امراض قلب کے خطرے کو بڑھانے والے دیگر عوامل مثلاً کولیسٹرول کی سطح بلند ہونے کا امکان بھی زیادہ ہوتا ہے۔ طبی جریدہ ''دی لانسٹ'' میں شائع ہونیوالی رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ ماہرین کو یہ بات پہلے سے معلوم تھی کہ مرد حضرات میں دل کی بیماریاں خواتین کے مقابلے میں اوسطاً دس سال پہلے ہی رونما ہوسکتی ہیں۔ 40 سال کی عمر کو پہنچنے کے بعد ہر دو مردوں میں سے ایک کو اور ہر تین خواتین میں سے ایک کو زندگی کے کسی بھی مرحلے میں دل کی بیماری کا خطرہ ہوسکتا ہے۔ طرز زندگی سے متعلق عوامل مثلاً سگریٹ نوشی اور ہائی بلڈ پریشر اس خطرے کو زیادہ ابھار دیتے ہیں۔

نوّے فیصد کروموسوم Y

تازہ ترین تحقیق یہ بتاتی ہے کہ مردانہ Y کروموسوم بھی قلبی شریانی بیماری میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ امراض قلب کی ایک عام قسم ہے جو برطانیہ میں ہر سال ہزاروں افراد کی جان لے لیتی ہے۔ لیسیسٹر یونیورسٹی کی ٹیم نے حالیہ تحقیق کے ضمن میں 3233 ایسے برطانوی مردوں کا جائزہ لیا تھا جن کا آپس میں کوئی حیاتیاتی رشتہ نہیں تھا اور یہ لوگ امراض قلب سے متعلق طبی جائزوں میں بھی شریک تھے۔ جب ریسرچرز نے ان کے جینیاتی ٹیسٹ لئے تو انہوں نے دیکھا کہ ان میں سے 90 فیصد Y کروموسوم کے دو عام اقسام میں سے ایک کے حامل ہیں۔ ان دو اقسام کے نام (1) Haplogroup اور (2) Haplogroup RIbib ہیں۔ جن مردوں میں Haplogroup I قسم کا کروموسوم دیکھا گیا تھا، ان میں قلبی شریانی بیماری کا خطرہ دیگر مردوں کے مقابلے میں 50 فیصد بڑھا ہوا تھا۔ باور کیا جاتا ہے کہ اس مخصوص کروموسوم کی وجہ سے جسم کے مدافعتی نظام پر اثر پڑتا ہے۔ اور جسمانی سوزش بڑھ جاتی ہے۔ واضح رہے کہ قلبی شریانی بیماری میں خون کی وہ نالیاں تنگ ہوجاتی ہیں جو دل کو خون اور آکسیجن فراہم کرتی ہیں۔ اس سے سینے میں شدید درد (انجائنا) اور دل کے دورے کی نوبت آسکتی ہے اور یہ شکایتیں خواتین کے مقابلے میں مردوں میں ایک عشرہ قبل سامنے آسکتی ہیں۔ ایسے مریض کے لئے ضروری ہے کہ جسم میں مدافعتی نظام کو قوی تر بنانیکے لئے بذریعہ غذا اور بذریعہ تدابیر بہتر بنایا جائے۔ قارئین کرام کیلئے ایک گھریلو نسخہ پیش کررہا ہوں آزما کر دیکھیں بفضلہ تعالیٰ مجرب پائیں گے۔

ھوالشافی: گل گلاب اور گل بنفشہ، گاؤزبان اور السی 3-3 گرام ہم وزن لے کر جوشاندہ بنا کر صبح شام نیم گرم پلایا جائے اور جب پیاس لگے تو عرق گلاب اصلی 2-2 قطرے پانی میں ملا کر پلائیں۔ انشاء اللہ مدافعتی نظام بحال ہوگا۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

مردوں میں دل کی بیماری وراثتی ہوسکتی ہے

جیسا کہ آپ اس سے قبل پڑھ چکے ہیں سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ مردوں میں دل کی بیماری کی ایک اہم وجہ انہیں ورثے میں ملنے والے وائے کردموزوم' تقریباً تین ہزار سے زیادہ عارض قلب میں مبتلا مردوں کا مطالعہ کر کے اس تحقیق میں معلوم کیا گیا ہے کہ وائے کروموزوم کی ایک خاص قسم سے دل کا مرض ہونے کا امکان پچاس فیصد بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق مردوں میں دل کی بیماری خواتین کے مقابلے میں عموماً دس سال پہلے ہی وقوع پذیر ہوجاتی ہے۔ چالیس سال کی عمر تک تقریباً مردوں کی نصف تعداد کو دل کی بیماری کا خدشہ ہوتا ہے جب کہ اسی عمر کی خواتین میں اس کا خدشہ ان کی صرف ایک تہائی تعداد تک محدود ہوتا ہے۔ مریضوں کا طرز زندگی بھی دل کی بیماری کے امکان کا اہم حصہ ہے جیسے کہ تمبا کو نوشی یا بلند فشار خون کے مسائل مگر اس جدید تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ مرد جنس کا ذمہ دار وائے کردموزوم بھی اس خطرے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یونیورسٹی آف لیسٹر کے ڈپارٹمنٹ آف کارڈیوسیکولر سائنسز کی سینئر کلینیکل لیکچرر ڈاکٹر ماسح ٹوماسز یوسکی کا کہنا تھا ''ہم ان انکشافات کے بارے میں بہت پر جوش ہیں کیونکہ اس سے دل کے مرض کی وراثتی وجوہات کے بیان میں وائے کردموزوم کو ڈالا جاسکتا ہے۔ انہوں نے مزید کہا' ڈاکٹر عموماً وائے کروموزوم کو مرد جنس وغیرہ سے منسلک کرتے ہیں جب کہ اب اس کو دل کے مرض کی ایک وجہ بھی سمجھا جاسکے گا۔

☆☆☆

دل کی بیماری ورثہ میں بھی ملتی ہے

لوگ اپنی دولت ہی نہیں بلکہ اپنی بیماریاں بھی ورثہ میں بچوں کو دیتے ہیں، اگر کسی کے ماں باپ کو عارضہ قلب ہے تو اس کو یہ بیماری ہونے کا خطرہ بھی دوگنا رہتا ہے، چاہے وہ دنیا کے کسی بھی خطے کا رہنے والا ہو، ایک جائزے میں 52 مما لک کے مریضوں کا مطالعہ کیا گیا تھا اس سے اخذ کئے گئے نتائج امریکی کالج آف کارڈیالوجی میں شائع ہوئے ہیں، اس سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ اگر آپ کے والد میں سے کسی کو دورہ پڑتا ہے تو اگر آپ اپنے طرز زندگی کو کافی حد تک تبدیل بھی کرلیں تب بھی آپ کو مکمل تحفظ کی گارنٹی نہیں دی جاسکتی گو یہ مددگار ضرور ہوتا ہے پچھلے مطالعات سے کئی بار اس کی تصدیق ہو چکی ہے کہ کسی کے کنبہ میں دل کی بیماری اور ایک شخص کے لئے خطرے کے درمیان تعلق ہے کہ پوری دنیا میں کسی بھی تہذیب سے لوگوں کا تعلق ہو خاندانی تاریخ کا ضرور اثر پڑتا ہے، اس سے بیماری کی وراثت کو خطرے کے حوالے سے دیگر عوامل کے ساتھ بہت اہم مانا گیا ہے۔

اس سے یہ پتہ چلتا ہے کہ جب دل کی بیماری سے بچاؤ کے طریقہ اختیار کئے جائیں تو کنبہ کی تاریخ کا بھی خیال رکھا جائے، یہ انٹر ہارٹ اسٹڈی اونٹاریو (کناڈا) کے میک ماسٹر یونیورسٹی کے ڈاکٹر سلیم یوسف کی قیادت میں کی گئی ہے اس میں ہر

براعظم کے 12 ہزار مریضوں کا احاطہ کیا گیا یہ وہ لوگ تھے جنہیں 1999 سے 2003 کے درمیان دل کا پہلا دورہ پڑا تھا جن لوگوں کو دل کا دورہ پڑا تھا ان سے 18 فیصد کے والدین کو بھی دل دورہ پڑا تھا، جبکہ 12 فیصد ایسے تھے جنہیں دل کی بیماری نہیں تھی۔ جب محققین نے مریضوں کی عمر جنس اور خطہ کا تجزیہ کیا تو پتہ چلا جن کے والدین میں سے ایک کو دل کی بیماری رہی تھی انہیں خود یہ مرض لاحق ہونے کا امکان 18 گنا زیادہ تھا دنیا کے تمام خطوں اور ہر رنگ ونسل پر یہ بات صدق آتی ہے۔

اس معاملہ میں اس بات سے بھی کوئی فرق نہیں پڑتا کہ کسی کا باپ دل کا مریض ہے یا ماں لیکن اگر دونوں ہی عارضہ قلب میں مبتلا ہوں تو یہ خطرہ اور زیادہ ہو جاتا ہے خاص کر اگر ان میں سے کسی کو 50 سے کم عمر میں دل کا دورہ پڑا ہو۔ دل کی بیماری کے لئے جن چیزوں سے خطرہ ہوتا ہے ان میں تمباکو، شراب کا استعمال اور پان اہم ہیں مطالعہ میں یہ نہیں بتایا گیا کے اگر کسی کو موروثی بیماری ہو اور ساتھ میں وہ موٹا بھی ہو اور تمباکو شراب استعمال کرتے ہو تو یہ خطرہ کتنا بڑھ جائے گا۔ معالجین بہت عرصہ سے جانتے ہیں کہ اس میں جین کا بہت دخل ہوتا ہے اور ماحول کا بھی مگر ماحولیاتی اسباب کو ناپنا بہت مشکل ہے۔

☆☆☆

دل کو رکھیں صحت مند

مثل مشہور ہے کہ پرہیز علاج سے بہتر ہے۔ اس کو ہم کتنی مرتبہ سنتے آئے ہیں لیکن اس پر عمل نہیں کر پاتے۔ حالانکہ اس پر عمل کرنے سے امراض قلب سے ہم اپنا بچاؤ کر سکتے ہیں۔ اگر ہمارا دل تندرست ہے تو جسم تندرست ہے، دل کی تندرستی کے لیے اگر درج ذیل طریقہ کو اپنائیں جو بہت آسان ہے تو امراض قلب پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

کیا کھائیں کیا نہ کھائیں؟

سب سے پہلے اپنی کھان پان کی عادتوں پر توجہ دیں۔ چکنائی کا استعمال کم سے کم کریں۔ تیل والے کھانے اور میٹھی اشیا جیسے کیک، چاکلیٹ، کوکیز، پیسٹریز کا استعمال کم کریں۔ اسکیمڈ ملک کا استعمال نہ کریں۔ ریڈ میٹ کے بجائے مچھلی کا استعمال کریں جس سے آپ کو اومیگا 3 فیٹی ایسیڈ حاصل ہوگا۔ فائبر یا ریشہ والی اشیائے خوردنی جیسے پھل، سبزیاں، ثابت اناج، دالیں وغیرہ عام طور سے سبزیاں پکاتے وقت کافی مقدار میں گھی، تیل کا استعمال کیا جاتا ہے اس لیے سلاد کا استعمال زیادہ کریں۔ سبزی میں بھی کم سے کم گھی یا تیل کا استعمال کریں۔ دن میں دو مرتبہ سلاد کا استعمال کریں۔ سوڈا کولڈ ڈرنکس کم سے کم لیں، پراٹھا اور تندوری اشیا خوردنی کم سے کم لیں۔ کریم اور مکھن والی اشیا کم سے کم لیں۔ چائنیز کھانوں میں بھی فرائیڈ کی جگہ اسٹیمڈ نوڈلس یا دیگر کھانے لیں۔

پزا وغیرہ بھی کم پنیر والے لیں۔ گرلڈ سینڈوچ برگر کا ہی استعمال کریں۔ واضح رہے کہ تیل کی کچھ مقدار تو ہمارے لیے ضروری ہے لیکن زیادہ مقدار سے موٹاپا، امراض قلب کا شکار بنا سکتی ہے۔ اس لیے کھانے میں زیتون کا تیل اور سورج مکھی تیلوں کا ہی استعمال کریں۔

ورزش

ہلکی پھلکی ورزش آپ کے جسم و دل کے لیے بے حد ضروری ہے۔ ہمارا جسم جتنا جسمانی کام کرے گا اتنی ہی ہماری توانائی خرچ ہوگی۔ اس کی کمی کے لیے کیلوری کی کھپت بڑھ جاتی ہے اور جسم پر چربی جمع نہیں ہوتی اس لیے بیٹھنے سے بہتر کھڑے ہونا اور کھڑے ہونے سے بہتر چلنا ہے۔

تمباکونوشی نہ کریں

تمباکونوشی دل کے امراض کی سب سے بڑی وجہ ہے، اس سے ہمارے دل کی مانس پیشیوں کو نقصان ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے دل کو پہنچنے والی آکسیجن میں رکاوٹ آتی ہے اور خون کی شریانوں کو نقصان پہنچتا ہے اس لئے تمباکونوشی سے بچیں۔ وقت وقت پر میڈیکل چیکپ کراتے رہیں جیسے بلڈ پریشر کی جانچ، وزن اور خون میں کولیسٹرول کی جانچ، گلسرائڈ کی جانچ جس سے آپ بروقت مرض کو پکڑ لیں اور اس کی روک تھام کرسکیں۔

☆☆☆

غیر متعدی مزمن امراض عالمی سطح پر

این سی ڈی (Non-Communicable Disease) وہ امراض ہیں جو کسی تعدیہ یا انفکشن کے نتیجہ میں پیدا نہیں ہوتے، ماضی قریب میں ہونے والی زیادہ اموات متعدی امراض کے نتیجہ میں ہوا کرتی تھی، اب واقع ہونے والی زیادہ اموات کا تعلق امراض مزمنہ غیر متعدیہ کی وجہ سے ہے، جس کا تعلق زندگی گذارنے کے عام اصول، کھانے پینے، رہنے سہنے اور دیگر جغرافیائی تبدیلیوں کے ساتھ جوڑا جا رہا ہے۔

2008ء میں واقع ہونے والی تمام اموات میں سے پندرہ فیصد اموات امراض غیر متعدیہ کی وجہ سے واقع ہوئیں، ان امراض میں سے بالخصوص کینسر، اسٹروک، ذیابیطس، امراضِ شرائین قلب۔ ایک اندازہ کے مطابق آئندہ دس سالوں میں ان امراض سے واقع ہونے والی اموات میں پندرہ فیصد اضافہ کی توقع کی جارہی ہے، یعنی 2008ء میں جن اموات کی تعداد 36 ملین تھی، 2020ء میں ان کی تعداد 44 ملین اور 2030ء میں 50 ملین سے زیادہ ہونے کے آثار ہیں۔

عالمی پیمانہ پر شائع شدہ ادارۂ عالمی صحت (W.H.O) کی رپورٹ کے مطابق جس جغرافیائی علاقہ میں سب سے زیادہ یہ اموات پائی گئیں وہ ساؤتھ ایشیاء ہے (10.4 ملین)۔ ان اموات میں سے 80 فیصد متوسط اور ادنیٰ آمدنی والے لوگوں میں پائی گئی۔

ادارۂ عالمی صحت کے ڈائرکٹر نے بتایا کہ این سی ڈی دہرے طور پر عالمی پیمانہ پر نقصان پہنچا رہی ہے، کیوں کہ جہاں یہ پوری سوسائٹی کے لئے مہلک ہیں وہیں اس ملک کے نظامِ مالیات کو بھی متاثر کرتی ہیں، جس میں نہ صرف یہ کہ کروڑوں ڈالرس کا ملکی نقصان ہوتا ہے، بلکہ لاکھوں لوگ ہر سال غربت کے دہانے پر پہنچ جاتے ہیں۔

ذیابیطس کی بڑی وجہ

2008ء میں ہونے والی تمام 57 ملین اموات میں سے 36 ملین (تریسٹھ فیصد) این سی ڈی کی وجہ سے ہوئیں، جن میں سے 9 ملین اموات ساٹھ سال کی عمر سے کم تھیں، ان تمام اموات میں اسّی فیصد سے زیادہ امراضِ قلب اور ذیابیطس کی وجہ سے اور نوے فیصد مضمن تسددِ امراضِ ریۂ (Chronic Obstructive Pulmonary Diseases) کی وجہ سے لاحق ہوئیں، کینسر کی وجہ سے ہونے والی اموات دو تہائی غریب اور غیر ترقی یافتہ ممالک میں ہوئیں۔

ناقص غذاؤں کا اثر

این سی ڈی کی وجہ سے ہندوستان میں 29 فیصد اموات ساٹھ سال کی عمر سے کم والے لوگوں میں جن کی شرحِ اموات ترقی یافتہ ممالک میں 13 فیصد تھی، تمام این سی ڈی اموات میں امراضِ قلب، کینسر، امراضِ تنفس، ذیابیطس وغیرہ کی وجہ سے ہونے والی اموات اسّی فیصد تھیں، جس کی وجہ چار عام چیزیں ہیں جن کو حفظ ماتقدم طور پر اپنا لینے سے ان اموات کی شرح میں کمی کی جاسکتی ہے، چنانچہ تمباکو کا استعمال، جسمانی ورزش کا فقدان، شراب نوشی اور نقص تغذیہ وغیرہ کے اصولوں پر عمل کر کے ان اموات میں کمی کی جاسکتی ہے۔

شرح اموات

این سی ڈی کے اسسٹنٹ ڈائرکٹر جنرل نے بتایا کہ این سی ڈی کی وجہ سے مرجانے والے تیس فیصد افراد ساٹھ سال کی عمر سے قبل ہی موت کے شکار ہوجاتے ہیں، یہ قبل از وقت اموات ملک کے مالی حالات کو خراب کرتی ہے، ان امراض کی وجہ سے ترقی یافتہ ملکوں میں حفظ ماتقدم طریقہ اختیار کرنے کے بعد کافی حد تک شرحِ اموات پر قابو پالیا گیا ہے، جب کہ ترقی پذیر ممالک مثلاً ہندوستان، بنگلہ دیش، پاکستان، سری لنکا وغیرہ میں این سی ڈی کی وجہ سے لگاتار شرحِ اموات میں اضافہ ہوتا جارہا ہے۔

☆☆☆

این سی ڈی کی وجہ سے شرح اموات کی تفصیل

(1) امراض شرائین قلب

اموات سترہ ملین سالانہ: کینسر: 7.6 ملین سالانہ۔

☆ امراض تنفس: 6.2 ملین۔

☆ ذیابیطس: 1.3 ملین سالانہ۔

(2) تمباکو

تمباکونوشی کی وجہ سے سالانہ شرح اموات 6 ملین ہے، جو کہ ایک اندازہ کے مطابق 2030ء تک 7.5 ملین ہو جانے کی امید ہے۔

● سگریٹ نوشی کی وجہ سے شرح اموات 71 فیصد سرطانِ ریۂ کی وجہ سے اور 10 فیصد امراضِ شرائین قلب کی وجہ سے۔

(3) عدمِ ورزش

جسمانی ریاضت کی عدمِ موجودگی یا ناکافی عدمِ ریاضت جسمانی ایک اندازہ کے مطابق 30 فیصد شرح اموات میں اضافہ کرتی ہے۔

(4) شراب نوشی

عالمی سطح پر واقع ہونے والی تمام سالانہ این سی ڈی اموات 3.8 فیصد شراب نوشی کی وجہ سے ہے۔

شراب نوشی کی وجہ سے لاحق ہونے والے امراض مزمنہ غیر متعدیہ میں مختلف قسم کے سرطان، امراض قلب اور جگر کا سکڑ جانا (صغر الکبد) وغیرہ۔

(5) نقص تغذیہ

کافی مقدار میں تازہ، موسمی پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے امراض شرائین قلب میں کافی حد تک کمی کی جاسکتی ہے۔

● اس کے علاوہ مناسب تغذیہ اختیار کرنے کی صورت میں سرطانِ معدہ اور سرطانِ قولون (بڑی آنت) کے امراض میں کمی کی جاسکتی ہے۔ ● نمک کی مقدار میں (یومیہ پانچ گرام) کر کے بلڈ پریشر کے امراض میں واضح کمی کی جاسکتی ہے۔

(6) موٹاپا اور زیادہ وزن

تقریباً 2.8 ملین لوگ صرف وزن کی زیادتی کی وجہ سے مختلف امراض مثلاً امراض قلب، اسٹراک اور ذیابیطس کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ادارۂ عالمی صحت کے اصولوں پر چل کر اور باڈی ماس انڈکس (B.M.I) کو طبعی رکھ کر ان امراض کی وجہ سے ہونے والی شرح اموات میں کمی کی جاسکتی ہے۔

(7) کولسٹرال

خون میں کولیسٹرال کی زیادتی 2.6 ملین لوگوں کی سالانہ موت کا سبب بنتی ہے۔

خون میں کولیسٹرال کو طبعی رکھ کر اس شرح اموات میں کمی کی جاسکتی ہے۔ صحت اللہ کی دی

ہوئی بڑی نعمت ہے، اس کی حفاظت ہماری ذمہ داری ہے، صحت مند جسم کے اندر ہی طاقتور دماغ ہوتا ہے، صحت مند جسم و دماغ نہ صرف یہ کہ ملک کی ترقی اور انسانی فلاح و بہبود کے لئے ضروری ہے بلکہ صحت مند معاشرہ کا وجود بھی ان کے بغیر ممکن نہیں ہے۔

بہتر حفظانِ صحت اپنا کر اور غلط عادات مثلاً سگریٹ نوشی، شراب اور منشیات کا استعمال ترک کر کے بہت سی بیماریوں کو حفظ ماتقدم طریقہ پر روکا جاسکتا ہے۔ کمیت وکیفیت کے لحاظ سے صحت مند غذا استعمال کر کے امراض شرائین قلب، بلڈ پریشر، موٹاپا، امراضِ تھائرائڈ ومفاصل جیسے مزمن ومہلک امراض کی روک تھام کی جاسکتی ہے، ریاضت جسمانی کی پابندی کر کے جسم کو چست صحت مند اور کولسٹرال کو قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔

شرائین قلب کو کھولنے کے لئے ارجن کی چھال کا جوشاندہ بنا کر مستقل تین ماہ استعمال کریں اس سے شرائین قلب کی سختی، کولسٹرال اور خون کی زیادتی کو کنٹرول کرنے میں خصوصی مدد ملتی ہے یہ دوا درحقیقت غریبوں کی دوا ہے لیکن مالدار لوگ بھی اس سے بخوبی فائدہ اٹھائیں، ارجن کے درخت کی چھال ہر جگہ دستیاب ہے یہ کولسٹرال کی دشمن ہے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

☆☆☆

خواتین میں ہارٹ اٹیک کی سات علامتیں

مرد اور خواتین دونوں پر دل کا دورہ پڑتا ہے لیکن انکی علامتیں مختلف ہوتی ہیں۔ کولمبیا یونیورسٹی کی ڈاکٹر آف میڈیسن ماریانا لیگاٹو کہتی ہیں کہ ”دل کے دوروں میں سینے میں ایک مخصوص قسم کا درد محسوس ہوتا ہے جیسے کوئی ہاتھی آپ کے سینے پر سوار ہوگیا ہو لیکن اس قسم کا درد خواتین سے زیادہ مردوں کو محسوس ہوتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ ہارٹ اٹیک کا شکار ہونے والی 43 فیصد خواتین کو سینے میں اس قسم کی کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوتی، خواتین، مردوں کے مقابلے میں اسپتال کے ہنگامی شعبے کا رخ کرنے میں بھی بہت زیادہ تاخیر کرتی ہیں۔ اس جھجک یا تاخیر کی بنیادی وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہ اپنی تکلیف کی وجہ سے کسی اور کو پریشان کرنا نہیں چاہتیں لیکن یہ تکلف ان کیلئے جان لیوا ثابت ہوسکتا ہے۔

خواتین کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ اگر دل کے دورے کے بعد تین گھنٹے کے اندر اندر ان کا علاج شروع کردیا جائے تو ان کے زندہ بچنے کے امکانات 23 فیصد زیادہ ہوتے ہیں اور اگر وہ دورے کے ایک گھنٹے کے اندر اسپتال پہنچ جائیں تو ان کی زندگی کے امکانات 50 فیصد بڑھ جاتے ہیں۔“ ڈاکٹر ماریانا لیگاٹو کا یہ کہنا ہے کہ دل کے دورے کی صورت میں تاخیر کرنا ناقابل تلافی نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر

خواتین درج ذیل میں سے کوئی بھی انتباہی علامت محسوس کریں تو فوری طور پر ایمر جنسی کے شعبے سے رجوع کریں، بہت ممکن ہے کہ مسئلہ ہارٹ اٹیک کے بجائے کچھ اور ہو لیکن وقتی شرمندگی بہرحال موت سے بہت بہتر ہے۔

تھکاوٹ

دل کے دورے سے چند ہفتے پہلے 71 فیصد خواتین نزلہ زکام جیسی علامتیں محسوس کرتی ہیں اور دورے سے کچھ دن پہلے وہ خود کو اتنا زیادہ تھکا ہوا محسوس کرتی ہیں کہ انہیں اپنا لیپ ٹاپ اٹھانا بھی بہت دشوار کام لگتا ہے۔

درد کا احساس

سینے میں ہلکا درد ہوسکتا ہے لیکن بہت دھماکہ خیز نہیں، سینے کے علاوہ پیٹھ، کاندھوں، گردن اور جبڑے میں بھی کم تکلیف دہ قسم کا درد محسوس ہوسکتا ہے۔

پسینے کا اخراج

دل کے دورے کا شکار خواتین کسی ظاہری وجہ کے بغیر اچانک خود کو بہت زیادہ پسینے میں تر بتر محسوس کرسکتی ہیں۔اس وقت ان کا چہرہ زرد اور رنگ اُڑا ہوا محسوس ہوتا ہے۔

متلی اور چکر

ہارٹ اٹیک کے دوران اکثر خواتین کو متلی محسوس ہوتی ہے اور لگتا ہے جیسے ان کا سر گھوم رہا ہے۔

سانس پھولنا

دل کے دورے کا سامنا کرنے والی 58 فیصد خواتین اپنی سانس اُکھڑی ہوئی محسوس کرتی ہیں اور انہیں بات کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔

بے خوابی

ہارٹ اٹیک سے ایک ماہ قبل کے عرصے میں تقریباً آدھی خواتین کو نیند نہ آنے کی شکایت ہوتی ہے اور وہ سونے میں دشواری محسوس کرتی ہیں۔

پریشانی

ڈاکٹر لیگاٹو کا کہنا ہے کہ ہارٹ اٹیک سے پہلے بہت سی خواتین کو یہ محسوس ہوتا ہے جیسے قریب ہی کوئی خطرہ منڈلا رہا ہے۔ وہ ایک انجانے خوف میں مبتلا ہوتی ہیں، دیگر الفاظ میں ان کا جسم ان سے کہہ رہا ہوتا ہے کہ وہ اپنی حالت پر توجہ دیں لہذا ایسے مخفی اشاروں پر بھروسہ کرنا چاہیے اور علاج پر توجہ دینی چاہیے۔

☆☆☆

شادی شدہ عورتوں میں

امراض قلب سے مرنے کا خطرہ کم

طبی ماہرین کی ایک وسیع پیمانے پر کی جانے والی تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ شادی شدہ عورتوں میں تنہا زندگی گزارنے والی خواتین کی نسبت دل کی بیماریوں سے مرنے کا امکان کم ہوتا ہے۔اس سے قبل ماضی میں کئے جانے والے مطالعاتی جائزے میں شادی شدہ جوڑوں کے طویل مدتی تعلقات کو مردوں کی صحت کیلئے اچھا بتایا گیا تھا لیکن عورتوں پر اسکے اثرات واضح نہیں کئے گئے تھے تاہم اس نئی تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ مردوں کے ساتھ ساتھ عورتوں کی صحت کیلئے بھی ایک جوڑے کے طور پر رہنا فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔آکسفورڈ یونیورسٹی کی ''ملین وومن اسٹڈی'' میں 1996 سے 2001 کے درمیانی عرصے میں مجموعی طور پر 13 لاکھ درمیانی عمر کی خواتین کو بھرتی کیا گیا جنہیں اب تک مستقل نگرانی میں رکھا جا رہا تھا۔

محققین نے اپنے مطالعے میں شرکاء کی صحت اور طرز زندگی پر مبنی وسیع تر معلوماتی ڈیٹا کا تجزیہ پیش کیا ہے۔تازہ ترین مطالعہ 'بی ایم سی میڈیسن' جریدے میں شائع ہوا ہے جس میں محققین یہ دیکھنا چاہتے تھے کہ مردوں کی صحت کی طرح کیا شادی کے مثبت اثرات عورتوں کی صحت کے لیے بھی فائدہ مند ثابت ہوسکتے ہیں۔طبی ماہرین نے

مطالعہ میں شامل 73000 ہزار ایسی خواتین کا طبی معائنہ کیا جنہیں اس وقت دل کی بیماری، فالج یا کینسر جیسے امراض لاحق نہیں تھے جب انہیں بھرتی کیا گیا تھا۔

لیکن اگلے آٹھ یا نو برسوں کے دوران 30000 ہزار عورتیں دل کی بیماریوں میں مبتلا ہوگئیں جن میں سے 2000 ہزار عورتیں دل کی شریانوں کی بیماری (کورونری) کے باعث دل کے جان لیوا دورے اور حرکت قلب رکنے کے باعث فوت ہوگئیں۔تحقیق کاروں کے مطابق شادی کی وجہ سے یا پھر تنہائی کی وجہ سے دل کے امراض میں مبتلا ہونے کا خطرہ کم نہیں ہوتا ہے بلکہ نتیجہ شادی شدہ عورتوں میں دل کی بیماریوں سے مرنے کے امکانات کے واضح فرق کی نشاندہی کرتا ہے۔

رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ شادی شدہ عورتوں میں کورونری بیماری سے مرنے کی شرح تنہا یا طلاق یافتہ اور بیوہ عورتوں کے مقابلے میں کم ہے اس دوران ہر 100 میں سے 3 شادی شدہ عورتوں کی ہلاکت کی وجہ دل کی شریانوں کی بیماری تھی لیکن تنہا زندگی گزارنے والی عورتوں میں یہ تناسب 100 میں سے 4 ریکارڈ کیا گیا۔تحقیق کاروں نے کہا کہ ان اعداد وشمار سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ شادی شدہ عورتوں میں کورونری دل کی بیماری سے مرنے کے امکانات تنہا رہنے والی عورتوں سے نسبتاً 28 فیصد کم ہوسکتے ہیں۔

مطالعے کی سربراہ تحقیق کار سارہ فلاوڈ نے کہا کہ مطالعے میں شامل شادی شدہ عورتوں کی طرز زندگی کے اختلافات اور عادات جیسے عوامل کو بھی اگر اکاؤنٹ میں شامل کرلیا جائے تو بھی شادی شدہ جوڑے کے طور پر رہنے والی خواتین کیلئے اس رشتے کے نامعلوم فوائد کو بتانا مشکل ہوجائیگا۔

انہوں نے اپنے موقف کی وضاحت میں کہا کہ مطالعے کے نتیجے سے یہ ظاہر نہیں ہوتا ہے کہ شادی سے دل کی بیماریوں کے خطرے کو روکا جاسکتا ہے لیکن یہ رشتہ ایک لمبی عمر جینے میں مدد فراہم کرتا ہے جس کی وجہ شاید شریک حیات کی طرف سے ملنے والا حوصلہ اور یقین ہوسکتا ہے۔

☆☆☆

خواتین کو ہارٹ اٹیک کا خطرہ زیادہ

ایک نئی تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ تمبا کو نوشی شروع کرنے والی خواتین میں مردوں کی نسبت دل کا دورہ پڑنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ 24 لاکھ افراد پر کی گئی یہ تحقیق یونیورسٹی آف مینسوٹا کی جانب سے کی گئی اس تحقیق میں 1966 سے سال 2010 کے دوران مختلف تحقیقات سے حاصل ہونے والے نتائج کے اعداد و شمار کا جائزہ لیا گیا۔ اس تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ سگریٹ نوشی کرنے والی خواتین کو دل کا دورہ پڑنے کے امکانات 25 فیصد زیادہ ہوتے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کی فہرست میں سگریٹ نوشی کو دنیا کا سب سے بڑا قاتل قرار دیا گیا ہے۔ اور کہا گیا ہے کہ سگریٹ نوشی سے سالانہ 70 لاکھ سے زیادہ افراد متاثر ہوتے ہیں۔

برٹش ہارٹ فاونڈیشن کا کہنا ہے کہ خاص طور پر خواتین میں سگریٹ نوشی کے بڑھتے ہوئے رجحان کی وجہ سے تحقیق سے حاصل ہونیوالے نتائج خطرے کی گھنٹی ہیں۔

اس تحقیق کے سربراہ راچل ہکسلی کا کہنا ہے کہ ویسے تو سگریٹ نوشی کی وجہ سے مرد و خواتین میں دل کے دورے کا خطرہ دوگنا ہو جاتا ہے۔ تاہم ایک عام اندازے کے مطابق اگر مرد سگریٹ نوشی شروع کرتے ہیں تو ایسی صورت میں یہ خطرہ ایک اعشاریہ آٹھ گنا اور خواتین میں یہ خطرہ دو اعشاریہ تین گنا زیادہ ہو جاتا ہے۔ محققین نے تسلیم کیا ہے کہ دل کے مرض میں اضافے کی وجوہات ابھی غیر واضح ہیں لیکن یہ وجوہات دو زمروں میں آتی ہیں۔

☆☆☆

بے ترتیب دھڑکن خواتین کیلئے خطرناک

ایک تجزیے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ دل کی غیر مستقل دھڑکن مردوں کے مقابلے عورتوں کی صحت کے لئے زیادہ خطرناک ہے۔ اس تجزیے میں 30 مطالعے شامل ہیں اور ان مطالعوں میں 40 لاکھ سے زیادہ مریضوں کے کوائف کو سامنے رکھا گیا ہے۔ تجزیے کے مطابق جن خواتین کو ایٹریئل فائبریشن (اے ایف) یعنی بغیر ظاہری علامت کے دل کے عضلات یا پٹھوں میں غیر ہم آہنگی کی بیماری ہو انہیں دل کی مہلک بیماری یا دل کا دورہ پڑنے کا دُگنا خطرہ ہے۔ ایسی خواتین پر اے ایف دوائیں کم اثر کرتی ہیں یا پھر ان کی تشخیص مردوں کے مقابلے دیر سے ہوتی ہے۔ آکسفورڈ یونیورسٹی کے کونر ایمڈن اور ان کے ساتھیوں نے طبی جریدے بی ایم جے کو بتایا اس کی ایک وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ بے ترتیب دھڑکن والی خواتین کا مردوں کے مقابلے کم علاج ہوتا ہے۔ دریں اثنا ماہرین کا کہنا ہے کہ ڈاکٹروں کو ان تشخیص سے باخبر ہونا چاہیے تاکہ جن افراد کو بچایا جا سکتا ہے ان کے لئے زیادہ کیا کہا جا سکے۔ برطانیہ میں تقریباً دس لاکھ افراد کو اے ایف ہے اور آپ اسے خود سے اپنی نبض پر 30 سیکنڈ تک انگلی رکھ کر جانچ سکتے ہیں۔ دھڑکن کے تسلسل میں کبھی کبھی تسلسل کا نہ ہونا جیسے کئی بار دھڑکن کا نہ آنا یا پھر ایک ساتھ دو دھڑکن کا آجانا عام ہے اور پریشانی کی کوئی بات نہیں۔ لیکن اگر آپ کی دھڑکن میں یہ

بات متواتر طور پر غیر مسلسل ہے تو پھر آپ ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ دھڑکن بہت تیز بھی ہوسکتی ہے۔ آرام کی حالت میں بھی ایک منٹ میں 100 سے زیادہ ہوسکتی ہے جس سے سر چکرانا یا پھر سانس کا مختصر ہونا ہوسکتا ہے۔ دواؤں سے اے ایف کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ اور دل کا دورہ پڑنے کا خطرہ کم کیا جاسکتا ہے۔ جو اے ایف کے مرض سے دوچار ہیں ان کے دل کے بالائی چیمبر جنہیں ایٹریا کہا جاتا ہے وہ اچانک سکڑنے کے درمیان ٹھیک سے پُرسکون ہونے کا موقع نہیں ملتا۔ برطانوی ہارٹ فاؤنڈیشن کی جون ڈیویسن کا کہنا ہے کہ خواتین اور مرد دونوں میں اے ایف کی جانچ جنسی ہونی چاہیے جو نہیں ہو پاتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس بارے میں مزید مطالعوں کی ضرورت ہے۔

☆☆☆

بڑھاپا ناگزیر اور فطری ہے

قارئین کرام بڑھاپے کی داستان اتنی طویل ہے جتنی کہ اس کی عمر، اس لئے اس کا اختصار در اختصار پیش ہے۔

جسم کی بناوٹ

جسم میں چربی بڑھتی ہے اور پانی کم ہوجاتا ہے۔ اس سے نہ صرف جسم کی شکل بدلتی ہے بلکہ دوا کے ساتھ ہمارا ردِعمل بھی مختلف ہوجاتا ہے۔ چکنائی میں حل ہوجانے والی ادویہ کا ارتکاز (یعنی اجتماع) زیادہ ہوجاتا ہے۔ علاوہ ازیں گرمی اور پیاس کو متوازن رکھنے کا نظام درہم برہم ہوجاتا ہے۔ آخر میں سرخ خلیاتِ خون کم تعداد میں بنتے ہیں اور بڑھاپے میں ایک قسم کی کمی خون میں موجود ہوتی ہے۔

قلب کی رگیں

بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ عضلۂ قلب کے خلیات کچھ کم ہوجاتے ہیں اس لئے قلب کی کارکردگی کم ہوجاتی ہے۔ 65 برس کی عمر میں کارکردگی کی کمی 30 فیصد کے برابر ہوتی ہے۔ عضلۂ قلب کے اندر بجلی کا ایصال (یعنی ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچنا) سست ہوجاتا ہے۔ خون کی رگوں کے استر یعنی اندرونی دیواروں میں چربی یا چکنائی جمع ہوجاتی ہے۔

نظامِ عضلات وقس بدن

عضلات کا حجم 65 فیصد تک کم ہوجاتا ہے اور ایڈیوں کی کثافت یعنی ٹھوس پن 65 برس کی عمر کے بعد 3 فیصد سالانہ کم ہوتا رہتا ہے۔ جوڑنے والی بافتوں (ٹشوز) کی لچک ختم ہوجاتی ہے۔ ان میں ڈھیلا پن اور جھریاں آجاتی ہیں۔ جوڑوں کی رطوبت میں چپچپاہٹ (لزوجیت) گھٹ جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے جوڑ سخت ہوجاتے ہیں اور ان میں درد ہوتا ہے۔

نظامِ تنفس

سانس لینے کی استعداد پھیپھڑوں کی کارکردگی بتدریج گھٹتی رہتی ہے۔ ستر برس کی عمر میں یہ 50 فیصد سے بھی کم رہ جاتی ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ خون میں آکسیجن کم ہوجاتی ہے اور ورزش اور کثرت برداشت نہیں ہوسکتی۔ اگر آدمی تمباکونوش وآلودہ ہو تو یہ نظام مزید خراب ہوتا ہے۔

نظامِ بول وتولید

مردوں میں مثانے کے غدود کے بڑھنے سے پیشاب رُک رُک کر آتا ہے اور دیگر کئی علامات سامنے آتی ہیں۔ عورتوں میں نظامِ بول وتولید سکڑ جاتا ہے۔ اس سے مخصوص مثام میں ورم رہتا ہے اور پیشاب پر بھی کنٹرول کمزور ہوجاتا ہے۔ گردے کی کارکردگی کی کمی کی وجہ سے وائین پوری طرح خارج نہیں ہو پاتیں۔ اس سے جسم میں کسی حدتک زہر کی کیفیت پیدا ہوجاتی ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ معمر افراد دوائیں زیادہ استعمال کرتے ہیں۔

معدے اور آنتوں کا نظام

جگر کا فعل کمزور پڑ جاتا ہے، الکوحل ناقابلِ برداشت ہوجاتا ہے۔ دواؤں کا

ہضم و جذب دیر سے یا اوسط سے کم ہوجاتا ہے۔ حیاتین دواؤں کا ہضم و جذب کم ہوجاتا ہے۔ لیکٹوس یعنی دودھ کی شکر برداشت نہیں ہوسکتی اور دنیا کے تقریباً ہر بوڑھے فرد کو قبض ہوتا ہے۔

نظامِ اعصاب

اعصاب یعنی دماغ کی باریک رگوں میں قوتِ ایصال (پیغام لانے اور لے جانے) کی صلاحیت 60 برس کی عمر تک 15 فیصد کم ہوجاتی ہے۔ نیورون یعنی اعصابی خلیات بتدریج مرنے لگتے ہیں اور ان کا بدل نہیں بن پاتا، اس لئے نسیان، بھول چوک اور بدحواسی پیدا ہوتی ہے۔ عموماً 70 برس کی عمر کے بعد دماغ سکڑنے لگتا ہے۔ خودکار افعال کا نظام سست پڑ جاتا ہے۔ چال بے ضابطہ ہوجاتی ہے۔ گر پڑنے کا رجحان بڑھتا ہے نیند نہیں آتی یا کم آتی ہے۔

بڑھاپے کے اور بھی نتائج ہیں مثلاً بینائی میں اور سماعت میں کمی۔ دانتوں کا گر جانا، بالوں کا گر کر بہت کم رہ جانا، اعضائے جسمانی کی مجموعی ٹوٹ پھوٹ وغیرہ۔ خوش قسمتی کی بات یہ ہے کہ جدید علاج کی بدولت کئی قسم کی معذوریاں قابلِ برداشت حدتک کم ہوگئی ہیں۔ بڑھاپے کی وجہ سے امراض کی پیچیدگیوں پر قابو پایا جارہا ہے۔

اللہ کا شکر ادا کیجئے

بڑھاپے کو نہ کوسئے۔ جو بھی سہولیات میسر ہیں ان سے استفادہ کیجئے۔ چشمہ لگائیے، دانت بنوالیجئے، آلۂ سماعت سے فائدہ اٹھائیے، نرم اور قابلِ ہضم غذا کھائیے۔ حیاتین اور معدنی نمک کھائیے۔ ایک زمانہ تھا کہ اوسط عمر 50-60 سال تھی۔ لوگ 55 کے ہوکر بابا بن کر گھر میں بیٹھ جاتے تھے۔ اب ستر اسی سال تک کام کرتے ہیں۔ بڑھاپے کی سب سے عجیب وغریب بات یادِ ماضی ہے۔ لوگ اس زمانے کا ذکر کرتے

نہیں تھکتے جب غلہ ایک روپے کا بیس سیر بکتا تھا۔ اچھا شخص وہ ہے جو زمانے کی مفید تبدیلیوں کے ساتھ خود کو تبدیل کرتا رہتا ہے۔ جو ایسا نہیں کرتا وہ کڑھ کڑھ کر مرتا ہے۔ بڑھاپے کو آلودگیوں سے پاک رکھنا چاہیے۔ پاکیزگی اختیار کرنی چاہیے۔ دنیا کی گرد سے اَٹا ہوا دل لے کر اپنے خالقِ حقیقی کے پاس جانا اچھا نہیں۔ جنت نفسِ مطمئنہّ کے لئے ہے کہ جس نے چین اور اطمینان اختیار کر لیا۔

''اے وہ نفس جس نے اطمینان اختیار کیا، لوٹ اپنے رب کی طرف۔ تو اس سے راضی اور وہ تجھ سے راضی۔ پھر شامل ہو میرے بندوں میں اور داخل ہو میری بہشت میں۔'' (الفجر: آیات ۲۷ تا ۳۰) اس لئے دل کو پاک وصاف اور سلیم بنا کر رکھنا بھی انسان کی اپنی ذمہ داری ہے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

☆☆☆

غصہ دل کی بیماری کا باعث بن سکتا ہے

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ غصہ اور مخالفت کے جذبات دل کی بیماری کے خطرے کی ایک ابتدائی علامت ہو سکتی ہے، مطالعاتی جائزوں کے ایک تجزیہ سے ظاہر ہوا کہ جن صحت مند افراد پر دل کا حملہ ہوا اور ایسے لوگ جن میں ہارٹ اٹیک سے پہلے دل کی کسی بیماری کی علامتیں موجود تھیں ان میں غصہ اور مخالفانہ جذبات ایک ابتدائی علامت کے طور پر پہلے سے موجود تھے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ڈاکٹر غصے کی علامات کو دل کی بیماری کے لئے ایک ابتدائی علامت کے طور پر دیکھتے ہوئے مریض کو ان کے مزاج پر قابو پانے کا علاج تجویز کر سکتے ہیں۔ برطانیہ میں جہاں تقریباً 25 لاکھ افراد دل کی بیماریوں میں مبتلا ہیں اور ہر سال لگ بھگ 94 ہزار افراد اس کی وجہ سے ہلاک ہوتے ہیں وہاں یہ مرض اموات کی سب سے بڑی وجہ ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ موت اور دل کی بیماریوں میں اس تعلق کی وجہ لوگوں کا طرز زندگی ہے مثلاً تمباکو نوشی ورزش کی کمی وزن کا بڑھ جانا اور غربت، یہ تمام عوامل انسان میں غصہ اور مخالفانہ جذبات کو جنم دیتے ہیں، جو دل کی بیماری کے خطرے میں اضافہ کرتے ہیں۔ اسلام میں غصہ شیطان کی طرف منسوب کیا گیا ہے۔ دل کے مریضوں کو خصوصی طور پر یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ غصہ کے وقت حضور علیہ السلام نے اعوذ باللہ من الشیطن الرجیم پڑھنے کا حکم دیا ہے۔ اور فرمایا جب غصہ آئے پانی پینا چاہیے۔ دوسرا حکم ہے جب غصہ آئے تو غصہ کو ٹھنڈا کرنے کے لئے لیٹ جانا چاہیے اس سے غصہ سرد ہو جاتا ہے، گویا حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے اس مبارک حکم میں یہ حکمت بھی پوشیدہ ہے کہ غصہ کی حالت میں جب پانی پیا جائے گا یا غصہ کی حالت میں غصہ کرنے والا لیٹ جائے گا تو اس کا دل غصہ کے بوجھ سے محفوظ ہو جائے گا اور غصہ کی وجہ سے جو مضرت دل کو پہونچنے والی ہے اس سے آدمی محفوظ ہو جائے گا۔ اللہ اکبر (محمد ادریس حبان رحیمی)

سینے میں درد کی اہم وجوہات

دل

سینے میں درد دل کے امراض ہوتا ہے جیسے دل کا جھٹکا (Heart Attack) دل میں سوراخ، یا چھید، وغیرہ۔

پھیپھڑے

سینے میں درد پھیپھڑوں کے کئی امراض میں سے بھی ایک ہے۔ خاص طور سے پھیپھڑوں میں انفکشن، پھیپھڑوں کے اوپر جو جھلی نما جلد ہوتی ہے، نمونیا، الرجک، وغیرہ۔

گردن یا ریڑھ کی ہڈی

سینے میں دل گردن یا ریڑھ کی ہڈیوں میں جونس ہوتی ہے اس وجہ سے بھی سینے میں درد ہوتا ہے۔

گیس

ایسڈیٹی معدہ کا صاف نہ ہونا، قبض، پتے میں کنکری، پتھری اور دوسری وجوہات سے بھی یہ شکایت ہوتی ہے۔

سینے میں درد یا بھاری پن

کچھ عرصہ پہلے ایک صاحب میرے پاس آئے جنہیں سینے میں درد کی شکایت تھی یہ کئی بار ای سی جی کروا چکے تھے جو نارمل تھا اس کا بلڈ پریشر اور دوسرے اہم ٹسٹ بھی نارمل تھے انہیں نہ گیس کی شکایت تھی نہ قبض، یہ صاحب بہت پریشان تھے ان کے مرض کی جانچ کرائی گئی تو پتہ چلا کہ ان کو سروائیکل ہے عام طور پر گھر سے باہر نکل کر ہوٹلوں، ریسٹورانٹ میں جا کر جو کھاتے ہیں اس کا پتہ نہیں چلتا کہ ہم کیا کھا رہے ہیں۔ ایسے مصالحے اور اشیائے خوردنی سے صحت برباد ہو جاتی ہے۔ اس لئے کھانے میں احتیاط لازمی ہے۔ زیادہ تیل، چربی، گھی والی اشیاء استعمال کی جاتی ہیں جن سے بلڈ پریشر ہائی ہو جاتا ہے۔ اور سینے پر بائیں طرف یا گردن میں بھاری بن آجاتا ہے بے قراری ہو جاتی ہے۔ مریض محسوس کرتا ہے کہ شاید مجھے ہارٹ آ گیا ہے حالانکہ یہ کھانے میں بد پرہیزی کے سبب ہوتا ہے۔ اس لئے گھریلو اشیاء کو اہمیت دی جائے اور باہر کھانے سے پرہیز کیا جائے۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو صحت مند رکھے۔ آمین! (محمد ادریس حبان رحیمی)

سینے کے درد کی وجوہات

جسم میں ہر چیز کا اپنا خاص فعل ہوتا ہے کچھ اعضاء جیسے دل، جگر، پھیپھڑے، دماغ وغیرہ وہ اہم اعضاء ہیں جن پر ہڈیوں کے ڈھانچے کا غلاف ہوتا ہے۔ ہمارا سینہ ہمارے جسم کا وہ اہم حصہ ہے جو دل اور پھیپھڑوں کو محفوظ رکھے ہوئے ہے۔ اسی وجہ سے سینے کا درد اگر کسی فرد کو ہوتا ہے تو پریشان ہو جاتا ہے ایک طرف اس کی بے چینی بڑھ جاتی ہے اور دوسری طرف مختلف قسم کے شکوک وشبہات شروع ہو جاتے ہیں۔ ذیل میں سینے کے درد کی وجوہات اور اس کے علاج کے بارے میں تفصیلات پیش کی جارہی ہیں۔

سینہ: سینہ کا ڈھانچہ مضبوط ہڈیوں سے بنا ہوا ہے۔ جس کو پسلی کہتے ہیں جو جسم کے پچھلے حصے کی ریڑھ کی ہڈی سے بھی مل جاتا ہے۔ اس ڈھانچہ میں دل ہوتا ہے جو ہمارے جسم کے دوران خون کو برقرار رکھتا ہے اور اسی ڈھانچے میں پھیپھڑے بھی ہوتے ہیں اس سے ہمیں سانس (آکسیجن) لینے اور نقصان دہ گیس خارج کرنے میں مدد ملتی ہے پسلی کے ڈھانچے کے نچلے حصے میں جہاں پسلی ختم ہوتی ہے بالکل اس کے قریب دائیں جانب ایک اہم عضو جگر ہوتا ہے۔ اور بائیں جانب معدہ ہوتا ہے۔ یہ دونوں ہماری غذا کو ایک فائدہ مند عرق (Juce) بنانے میں مدد کرتے ہیں یہی وجہ ہے کہ سینے کا درد کسی فرد کو ہوتا ہے تو کافی پریشانی ہوتی ہے۔

☆☆☆

قلب کے مریضوں میں غیر معمولی اضافہ

ہندوستان میں امراض قلب میں مبتلا مریضوں کی تعداد میں غیر معمولی اضافہ ہورہا ہے۔ اس مرض میں اضافہ کا اہم سبب شوگر ہے۔ اگر شوگر میں اضافہ کی یہی رفتار رہی تو آنے والے دس سالوں میں ہندوستان شوگر میں دنیا کا کیپل بن جائے گا۔ ان خیالات کا اظہار ہارٹ سینٹر غازی آباد کے ڈائریکٹر ڈاکٹر سبھاش چندرا نے کیا۔ ڈاکٹر چندرا علی گڑھ میں منعقد کانفرنس کو خطاب کرتے ہوئے یہ اظہار کیا تھا۔ انہوں نے کانفرنس میں شریک ڈاکٹروں سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ کولسٹرال اور شوگر بڑھنے سے ہارٹ اٹیک کی بیماری تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ انہوں نے بتایا کہ ایک سروے کے مطابق دیگر ممالک کے مقابلہ ہندوستان میں یہ مرض 10 سال پہلے شروع ہو جاتا ہے۔ دیگر ملکوں میں اس کی عمر 50 سال ہے جب کہ ہندوستان میں اس کی اوسط عمر 40 سال ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ ایک بہت بڑا مسئلہ ہے جس کا ہم لوگوں کو مل کر سامنا کرنا ہے۔ ڈاکٹر چندرا نے بتایا کہ کس طرح سے کالسٹرول اور شگر کی جانچ کرنی ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ہمارے ملک میں جتنے لوگوں کو ہارٹ اٹیک ہوتا ہے ان میں سے پچاس فی صد لوگ اسپتال تک نہیں پہنچ پاتے ہیں۔

کیونکہ وہ سمجھتے ہیں کہ ہارٹ کا علاج بہت زیادہ مہنگا اور ناقابل برداشت ہے، چک اپ کے مراحل سے جب مریض گذر کر باہر آتا ہے تو پتہ چلتا ہے کہ مریض نے

اپنی جمع پونجی خرچ کردی اب مزید علاج اور دوا کیلئے اس کے پاس سوائے مایوسی کے کچھ نہیں بچا۔ دوسرے ڈاکٹرس اور ہسپتال میں جو حوصلہ شکنی کی جاتی ہے اور مریض کو اس کی بیماری کے متعلق مطلع کرکے ڈرا دیا جاتا ہے کہ اس کے حوصلے پست ہوجاتے ہیں اور وہ زندگی ہارنے لگتا ہے۔ ایسے مریضوں کو چاہیے کہ دوسرے تیسرے یا چوتھے ڈاکٹر یا حکیم کو دکھلائے۔ سارے معالج ایک جیسے نہیں ہوتے، راست بازی ابھی باقی ہے۔

اس فقیر کا مشورہ ہے کہ مریض خود کو خوف سے بچائے اور اطمینان رکھے۔ اور اپنے اطراف کسی ہمدرد معالج کو تلاش کرے۔

ذیل میں ایسے مریضوں کے لئے ایسے نسخے دیئے گئے ہیں جن سے مریض کو فوراً راحت مل سکتی ہے استعمال کریں اور دعائیں دیں:

● دار چینی کا سفوف دو گرام لے کر شہد میں ملا کر چاٹ لے۔

● سیب کا مربہ ایک عدد چاندی کے ورق میں لپیٹ کر صبح نہار پیٹ استعمال کرے۔ ● گاجر کا جوس آدھا کپ اور گائے کا دودھ آدھا کپ دونوں کو ملا کر نہار پیٹ پی لیں۔ ● اگر شگر ہے تو خار خسک یعنی گوکھرو 20 گرام لے کر کوٹ کر ایک گلاس پانی میں جوشاندہ بنا کر پی لیں۔ یا ارجن کی چھال موٹی موٹی کوٹ کر جوشاندہ بنا کر استعمال کرے دل کے جملہ امراض کے لئے تیر بہدف ہے، گائے، بیل، بھینس کے گوشت سے پرہیز کرے، دیسی مرغی کے چوزے کا شوربہ یا مچھلی کا سالن اپنی خوراک میں شامل کرے۔ چکنائی سے پرہیز کرے اور کسی ماہر معالج سے رجوع کرے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

☆☆☆

دل اوسطاً

ایک سیکنڈ میں ایک مرتبہ دھڑکتا ہے

سارے بدن میں دل ایک ایسا عضو ہے جو اپنا فعل بغیر کوئی کوتاہی اور آرام کے لگاتار انجام دیتا رہتا ہے۔ مٹھی بھر جسامت والے اس عضو کا شمار اعضائے رئیسہ میں کیا جاتا ہے۔ یہ نہایت مضبوط، سخت جان، فرض شناس و کارکردگی میں اپنی مثال آپ ہے۔ اس کی کارکردگی بند ہوجاتی ہے تو آناً فاناً موت واقع ہوجاتی ہے۔ یہ بغیر کسی رکاوٹ کے ہر لمحہ اپنا فرض انجام دیتا رہتا ہے۔ ہم مدہوش نیند کی آغوش میں اپنی ساری تھکاوٹ دور کرتے ہوتے ہیں تب بھی دل اپنا کام کرتا رہتا ہے۔ اس کی فرض شناسی مسلمہ ہے۔ اس کے باوجود یہ نہایت ہی حساس بھی واقع ہوا ہے۔ محل وقوع کے اعتبار سے بھی دل سخت ہڈی کی بنی پسلیوں کے حصار میں محفوظ رہتا ہے۔ اس طرح بیرونی طور پر دل کو چوٹ وضرب لگنے کا قطعی احتمال نہیں ہوتا۔ عام طور پر ہم اس کے افعال اور اس کی کارکردگی سے واقف نہیں ہوتے جس کی وجہ سے یہ اہم ترین عضو ہماری خاطر خواہ نگہداشت سے محروم ہوجاتا ہے اور اس کی کارکردگی متاثر ہوتی رہتی ہے۔ حالانکہ یہ کوئی ایسا عضو بھی نہیں ہے جو کہ ذرا سی غفلت کی وجہ سے اپنی کارکردگی چھوڑ دے بلکہ اس پر اثر

انداز ہونے والے عوامل لمبی مدت تک پائی جانے والی خراب عادتیں وطرز معاشرت، آرام خوری، شراب نوشی، سگریٹ وتمباکونوشی، نشیلی ادویات کا استعمال، ثقیل غذائیں، راتوں کا جاگنا، منفی سوچ، دہشت کا ماحول، شکم سیر، گوشت خوری، ذہنی تناؤ بہتات سے ادویات کا استعمال وغیرہ ہیں۔

خون کا دورانِ عمل

دل اوسطاً ایک سکینڈ میں ایک مرتبہ دھڑکتا ہے۔اس کا فعل دھڑکنے کی حد تک محدود نہیں ہوتا بلکہ اس دھڑکن سے وابستہ اس کا سکڑنا اور پھیلنا ہوتا ہے۔جس کی وجہ سے سارے جسم میں خون کا دوران عمل میں آتا ہے۔خون کو دل کی رگوں میں دوڑنے پھرنے کے قابل بناتا ہے۔ پمپ کی طرح کام کرتا ہوا خون کو سارے جسم میں ڈھکیلتا رہتا ہے۔

خون غذا کا نفیس ترین جزو

غذا کے طور پر ہم جو بھی اجزاء استعمال کرتے ہیں اس کا نفیس ترین جزو خون بنتا ہے اسی لئے طبی نگہداشت سے زیادہ، جو کہ بیماری لاحق ہونے کے بعد کا عمل ہے، ایک عام آدمی کو چاہئے کہ عرصۂ حیات کے ہر حصے میں اپنی غذا کی جانب خاطر خواہ توجہ دے ۔غذا کی بے اعتدالی ہاضمہ کے نظام کو خراب کرتی ہے اس کے علاوہ خون کے فساد کا سبب بھی بنتا ہے۔اگر کسی جسم میں پیدائشی طور پر توانا دل موجود ہو اور اس کی صحت کی جانب توجہ دی جاتی ہے تو تمام عمر دل کے امراض سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

صحت کا راز

دل کی زیادہ تر بیماریاں غذا کی بے اعتدالی کی ہی کارستانی ہوتی ہیں۔اچھی اور متوازن واعتدال پسند غذا ہی صحت کا راز ہے اور خراب غدا بیماری کے سوا کچھ بھی نہیں۔

اگر عمدہ ترین غذا بھی بے اعتدالی سے استعمال کی جائے تو یہ بھی صحت کے لئے مضر ہوتی ہے۔ہم جو کچھ کھاتے ہیں اور خارج کرتے ہیں اس میں توازن ضروری ہے۔دل کے امراض پہلے جسم کے دوسرے اعضاء کو بیماری کی لپیٹ میں لے کر ہی دل تک رسائی پاتے ہیں جیسے کہ خون کا فساد، ہاضمہ کی خرابی، شوگر کی بیماری، ہائی بلڈ پریشر، گردوں کی ناقص کارکردگی، پھیپھڑوں کی خرابی وغیرہ۔

اس لئے صحت مند دل کے لئے ضروری ہے کہ جسم کے دوسرے اعضاء کی بھی نگہداشت کرتے ہوئے دل کو توانا وصحت مند رکھا جائے۔اچھی صحت اور عمر کا دارومدار قوی جسامت، رنگ وروغن اور فربہ جسم پر نہیں ہوتا بلکہ اعضائے رئیسہ کی سلامتی اور درست کارکردگی، بالخصوص دل ودماغ کو خون مہیا کرنے والی رگوں کی صحتمندی اور ان کے پھیلاؤ پر ہوتا ہے۔

چکناہٹ خون کا ضروری جزو

چکناہٹ خون کا ضروری جز ہے لیکن اس کی زیادتی انتہائی مضر صحت ہوتی ہے۔ اور راست دل کی جان لیوا بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔ بدن کی کارکردگی کیلئے ہارمونس Cholesterol) نہایت ضروری اور اہم جز ہے۔اس کے اجزا جسم میں توانائی پہنچاتے ہیں۔انسان کی صرف کی ہوئی توانائی کو دوبارہ حاصل کرنے کیلئے یہ جز معاون ہوتا ہے۔جسمانی کارکردگی کے درمیان جو خلیے گھستے اور ٹوٹتے پھوٹتے ہیں یہ جزء ان خلیوں کی تعمیر ومرمت اور نشو ونما کیلئے غذائی مسالے کا کام کرتا ہے۔لیکن یہی چکناہٹ خون میں مطلوبہ مقدار سے زیادہ ہو جائے تو خون گاڑھا ہونے لگتا ہے۔ یہ چکناہٹ خون کی رگوں میں جمنے لگتی ہے اور خون کے بہاؤ میں رکاوٹ ڈالتی ہے۔رگوں میں صاف خون ندی کی طرح سرعت کے ساتھ بہتا ہے اور زیادہ چکناہٹ والا گڑھا خون کی رگوں میں تیزی کے ساتھ دوران نہیں کر پاتا۔ بدن میں موجود خون کی چکناہٹ

زیادہ ہوکر شریانوں کی دیواروں پر استر کی طرح جمنے لگتی ہے جس کی وجہ سے رگوں میں خون کے بہاؤ کا راستہ تنگ ہو جاتا ہے۔ چکنائی رگوں میں جم کر رگوں کو سخت کر دیتی ہے اس سے رگوں میں لچک باقی نہیں رہتی۔ رگوں میں چکناہٹ لوتھروں کی شکل پا کر گوند جیسی کیفیت پیدا کرتی ہے جس کی وجہ سے دل کو خون پمپ کرنے میں زائد بوجھ پڑتا ہے۔ خون کے بہاؤ کا راستہ زیادہ تنگ ہو جائے تو یہ مہلک ثابت ہوتا ہے۔ اس طرح سانس لینے میں دشواری محسوس ہوتی ہے، سانس پھولنے لگتی ہے، سینے میں درد محسوس ہوتا ہے جو کہ ہارٹ فیل یا کبھی ہارٹ اٹیک کا سبب بنتا ہے۔

دل کو خون مہیا کرنے والی رگوں میں جمی ہوئی چکناہٹ سے خون کے بہاؤ کے راستے کی تنگی قلب پر حملہ کی اہم وجہ ہوتی ہے۔ گوشت، دودھ کی بنی ہوئی اشیاء مکھن، گھی، پنیر، پیسٹری، انڈے کی زردی، الکحل، کافی، مرغن غذائیں، سگریٹ وتمباکو نوشی مصنوعی گھی اور تیل وغیرہ یہ ایسے اجزاء ہیں جو کہ خون میں چکناہٹ Cholesterol کی مقدار کو بڑھاتے ہیں۔ اس کو قابو میں رکھنے کیلئے ان چیزوں کا استعمال بطور خاص اعتدال پسندی سے کریں۔

اس کے علاوہ جسمانی محنت، چہل قدمی سارے جسم کے اعضاء کو فعال بناتی ہے۔ اور چکناہٹ کی مقدار کو قابو میں رکھنے کیلئے مدد کرتی ہے۔ دل ایک متحرک عضو ہے اور جسم کا متحرک ماحول اس کیلئے سازگار ہوتا ہے۔

ایسے کولسٹرال اور گندی چکنائی کو دور کرنے کیلئے ● ارجن کی چھال کا جوشاندہ بنا کر استعمال کریں۔ پچاس گرام چھال ٹکڑے ٹکڑے کر کے 200 گرام پانی میں اچھی طرح ابال لیں اور چھان کر نیم گرم پی لیں۔ ● دارچینی کی چائے صبح وشام بنا کر پلائیں۔ ● ہرا پودینہ اور دھنیا ثابت دونوں کو دس دس گرام لے کر ڈیڑھ سو گرام پانی میں چائے کی طرح ابال کر پی لیں۔ گندی چکنائی کے لئے مجرب ہے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

دل کی بیماری سے بچنے کیلئے ریاضت ضروری

ماہر امراض قلب کا یہ متفقہ نظریہ ہے کہ ''زندگی کی سختیوں کو جھیلنے والے، محنت کش اور چاق وچوبند افراد بہت کچھ حد تک دل کی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس کے مقابل نشاط زندگی، عیش وآرام طلبی بہت حد تک دلی بیماریوں کی راہیں ہموار کرتی ہیں اور جب بیمار پڑتے ہیں تو دوا پر ہی تکیہ کرتے ہیں۔ ماہر ادویات کا یہ قول حقیقت کا آئینہ دار ہے کہ ''ہم ایسی دوائیں استعمال کرتے ہیں جن کے بارے میں کم معلومات رکھتے ہیں اور انہیں اس بدن میں داخل کر لیتے ہیں۔ جن کے بارے میں اور بھی کم جانتے اور پھر ان سے ایسی بیماریوں کا علاج کرتے ہیں جن کے بارے میں کچھ بھی نہیں جانتے''۔ روزانہ اوسطاً ہلکی پھلکی دس منٹ کی ورزش اور کم از کم دس سے بیس منٹ واک کریں تاکہ کولسٹرال سے دل کی حفاظت ممکن ہو سکے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

☆☆☆

کیا بوڑھے ہورہے ہیں نوجوانوں کے دل؟

بھارتی جریدہ ''انڈیا ٹوڈے'' نے اپنے تازہ ترین شمارے میں بھارت کے نوجوانوں میں امراض قلب کی بڑھتی ہوئی شکایتوں پر ایک سنسنی خیز خصوصی رپورٹ شائع کی ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ عمر کی 30 ویں دہائی میں زندگی گزارنے والے نوجوانوں میں ہارٹ اٹیک کا خطرہ بہت زیادہ بڑھ چکا ہے اور 40 سال سے کم عمر ہارٹ اٹیک کے عالمی مریضوں کی فہرست میں بھارتی مرد سب سے اوپر ہیں، بھارتی ہفتہ روزے نے خوردنی تیل تیار کرنے والی ایک کمپنی کے ساتھ مل کر اسی سال ایک سروے کیا تھا جس میں شہروں میں رہائش پذیر 46 ہزار مردوں کی صحت کا جائزہ لیا گیا تھا۔ سروے میں یہ انکشاف ہوا کہ 30 اور 34 سال کے 78 فیصد کو دورے کا خطرہ بڑھا ہوا ہے اور ان کے دل ان کی اصل عمر سے کہیں زیادہ تیزی سے بوڑھے ہورہے ہیں، اس سروے میں جو خاص خاص باتیں سامنے آئیں، ان میں سے چند درج ذیل ہیں:

● وہ نوجوان جن کی کلینڈر عمر 31/سال ہے، ان کے دل کی اوسط حیاتیاتی یا Biological عمر 38/سال ہوچکی ہے، یعنی پیدائش کے لحاظ سے وہ 31 سال کے ہیں لیکن ان کے دل 38 سال کے ہوچکے ہیں۔

● بھارت میں سالانہ جتنے ہارٹ اٹیک کے واقعات ہوتے ہیں، ان میں 12 فیصد دل کا دورہ 40/سال سے کم عمر افراد پر پڑتا ہے جبکہ عمر کے اس گروپ میں عالمی سطح پر یہ شرح 5.6 فیصد ہے۔

● 30 سے 39 سال کے وہ نوجوان جو سگریٹ نوشی کرتے ہیں، ان کے دل سگریٹ نہ پینے والے نوجوانوں کے دل سے 8 سال بڑے ہوتے ہیں۔ سگریٹ نوشی کی وجہ سے بھارت میں ہر 5 میں سے ایک مرد کی موت واقع ہوتی ہے، سگریٹ نوش کی شریانوں کی اندرونی دیواروں کو نقصان پہنچتا ہے، ان میں سوزش پیدا ہوتی ہے اور کولیسٹرول کی تہہ بننے لگتی ہے جس کے نتیجے میں شریانیں تنگ ہوجاتی ہیں اور خون کا بہاؤ معمول کے مطابق نہیں رہتا۔

● کمر جتنی زیادہ چوڑی ہوگی، امراض قلب کا خطرہ اتنا ہی زیادہ ہوگا، بھارت میں ہر دوسرا نوجوان جس کی عمر 30 سے 39 سال کے درمیان ہے، مٹاپے کا شکار ہے اور مٹاپے کے چارٹ میں چنڈی گڑھ اور دہلی سرفہرست ہیں۔ 54 فیصد بھارتی نوجوانوں کا باڈی ماس انڈکس ضرورت سے زیادہ ہے۔

● بھارت کے شہروں میں رہنے والے 53 فیصد نوجوان دن بھر میں سبزیوں یا سلاد کی ایک یا اس سے بھی کم سرونگ کھاتے ہیں۔ احمد آباد اور کوئمبتور کے نوجوان اس معاملے میں سب سے گئے گزرے ہیں، وہاں 60 فیصد نوجوان سبزیوں سے پرہیز کرتے ہیں۔

● 65 فیصد بھارتی نوجوان شہری انتہائی سست ہیں، انہیں چاق وچوبند اور متحرک زندگی بالکل پسند نہیں، بیٹھ کر یا لیٹ کر زندگی گذارنا زیادہ اچھا لگتا ہے، پونا میں نوجوان سب سے زیادہ متحرک دیکھے گئے ہیں جبکہ احمد آباد اور حیدرآباد دکن سست ترین نوجوانوں کے شہر ہیں۔

● 73 فیصد بھارتی شہروں میں رہائش پذیر افراد روزانہ ثابت اناج والی کوئی چیز نہیں کھاتے، چنئی میں یہ صورتحال بدترین ہے، وہاں کے 80 فیصد نوجوان ثابت اناج والی غذاؤں سے پرہیز کرتے ہیں۔

● 34 فیصد بھارتی شہریوں کو دن بھر میں ایک پھل بھی کھانا پسند نہیں، جن شہروں میں سب سے کم پھل کھایا جاتا ہے، ان میں احمد آباد (46 فیصد)، حیدرآباد (36 فیصد) اور کلکتہ (36 فیصد) شامل ہیں۔

☆☆☆

دل کے مریضوں کیلئے مکھن سے پنیر بہتر!

معالجین اور غذائی ماہرین ایک طویل عرصے سے اس بات پر زور دے رہے ہیں کہ کولیسٹرول کم کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ان تمام چکنائیوں سے پرہیز کیا جائے جو ہمیں مویشیوں سے حاصل ہوتی ہیں لیکن ڈنمارک کے محققین نے اب یہ کہا ہے کہ اس فہرست میں کم از کم پنیر کو شامل نہیں کیا جاسکتا اور خاص طور پر پنیر اور مکھن کو ایک ہی زمرے میں رکھنا مناسب نہیں ہوگا۔ ''امریکن جرنل آف کلینکل نیوٹریشن'' میں شائع ہونے والی جائزہ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ ایک تجربے میں جن لوگوں نے پہلے چھ ہفتے تک روزانہ پنیر کھایا تھا، انہوں نے جب ایک وقفے کے بعد اتنی ہی مقدار میں روزانہ پنیر کھایا تو مکھن کے مقابلہ میں پنیر کھانے سے ان کے LDL کولیسٹرول کی سطح میں کمی دیکھی گئی، علاوہ ازیں پنیر کھانے والوں نے جب وقفے کے دوران نارمل غذا کھائی، اس وقت بھی ان کا LDL کولیسٹرول بڑھا ہوا نہیں تھا، کوپن ہیگن یونیورسٹی کی جولی جرپیسٹیڈ اور انکی ساتھیوں نے اپنی رپورٹ میں لکھا ہے کہ چکنائی کی یکساں مقدار پر مشتمل مکھن کے مقابلے میں پنیر سے LDL یا خراب کولیسٹرول کی سطح گھٹ جاتی ہے اور پنیر کھانے والے حسب معمول کی غذا کھاتے ہیں، اس وقت بھی ان کا خراب کولیسٹرول نہیں بڑھتا۔

اس ریسرچ گروپ نے تحقیق کے سلسلے میں تقریباً 50 افراد کو مخصوص غذاؤں کا پابند کیا تھا اور اس کیساتھ انہیں روزانہ مکھن یا پنیر کی ایک مقررہ مقدار کھلائی جارہی تھی۔ یہ مکھن اور پنیر گائے کے دودھ سے تیار کی گئی تھی۔ چھ ہفتے تک روزانہ پہلے ان کو مکھن یا پنیر کھلایا گیا، پھر 12 دنوں کا وقفہ دیا گیا اور اس دوران انہیں معمول کے مطابق غذائیں دی گئیں تاکہ پیٹ صاف ہو جائے۔ اس کے بعد پہلے جن کو مکھن کھلایا گیا تھا انہیں پنیر اور پنیر کھانے والوں کو مکھن چھ ہفتے تک روزانہ دیا گیا، اس کیساتھ ان غذاؤں سے ان کے جسم میں ہونے والی تبدیلیاں بھی نوٹ کی جاتی رہیں، یہ دیکھا گیا کہ اگرچہ نارمل خوراک کے مقابلے میں انہوں نے زیادہ چکنائیاں استعمال کی تھیں تاہم اس کے باوجود جن لوگوں نے پنیر کھایا تھا، ان کے LDL یا ٹوٹل کولیسٹرول میں کوئی اضافہ نہیں ہوا جبکہ مکھن کھانے والوں میں LDL کی سطح اوسطاً 7 فیصد زیادہ ہوگئی تھی۔ تاہم پنیر کھانے والوں کا HDL یا ’’اچھا‘‘ کولیسٹرول بھی مکھن کھانے والوں کے مقابلے میں معمولی حد تک کم ہوگیا تھا۔

☆☆☆

قلب کی شریانیں کھولنے کا اکسیری نسخہ

کیا آپ کو دل کا عارضہ ہے؟ ڈاکٹر نے انجیوگرافی یا بائی پاس کرا لینے کا کہا ہے۔ انجیوگرافی یا بائی پاس کرانے سے پہلے یہ نسخہ آزمائیں اور اللہ تعالیٰ کی رحمت سے ناامید نہ ہوں۔ انشاءاللہ شفا ہوگی۔

ختم نبوت کانفرنس میں شرکت کرنے کے لئے ساہیوال جانا ہوا۔ اس کے ایک دن پہلے مجھے دل کے مقام پر ہلکا سا درد ہوا اور پھر کافی دیر تک گھبراہٹ اور گھٹن کا احساس جاری رہا پاک پٹن کے خطیب حضرت مولانا بشیر احمد عثمانی کے ساتھ ملاقات ہوئی تب انہوں نے کہا کہ میری انجیوگرافی ہوئی تو ڈاکٹروں نے بائی پاس کرانے کا مشورہ دیا۔ ڈاکٹروں نے ایک ماہ کے بعد کی تاریخ دی۔ اس دوران ایک حکیم صاحب نے مجھے مندرجہ ذیل نسخہ دیا جس کا استعمال وتجربہ ایک ماہ تک کیا۔ مقررہ تاریخ پر کارڈیولوجی سینٹر لاہور میں سوا دو لاکھ روپے جمع کرا دئے۔ ڈاکٹروں نے تشخیص کی تمام ٹیسٹ کراوئے گئے دوسرے روز بائی پاس سرجری ہونا طے تھی یہ تمام ٹیسٹ کی رپورٹیں لے کر تین ڈاکٹروں کا بورڈ منعقد ہوا ایک ماہ پہلے اور مطالعہ کرنے کے بعد مجھ سے پوچھا گیا کہ انجیوگرافی کرانے کے بعد آپ نے کونسی دوائی استعمال کی تھی؟ میں نے ڈاکٹروں کو حکیم صاحب کے دیئے ہوئے نسخہ کی تفصیل سنا دی انہوں نے کہا کہ آپ کی

تین شریانوں میں سے دو کھل چکی ہیں یہ نسخہ جاری رکھیں۔ شاید باقی کی ایک شریان بھی کھل جائے گی۔ بائی پاس کرانے کی اس وقت کوئی ضرورت نہیں۔

بائی پاس کے لئے پہلے جمع شدہ رقم واپس لے لی اور گھر واپس لوٹ گئے۔

حضرت مولانا بشیر احمد صاحب نے میرے اوپر مہربانی کرتے ہوئے ایک بوتل نسخہ والی دوائی تیار کر کے دی اور نسخہ بھی تفصیلی طور پر سمجھا دیا۔ جو مندرجہ ذیل درج ہے۔

1-لیموں کا جوس ایک پیالی

2-ادرک کا جوس ایک پیالی

3-لہسن کا جوس ایک پیالی

4-سیب کا سرکہ ایک پیالی

یہ چاروں جوس کو یکجا کر کے ہلکی آگ پر آدھے گھنٹہ تک ابالیں۔ جب ایک پیالی کے برابر جوس کم ہو جائے تو چولہے پر سے اتار کر اسے ٹھنڈا ہونے دیں جب ٹھنڈا ہو جائے تو تین پیالی شہد حل کر لیں۔ اس تمام محلول کو ایک جان کر کے بوتل میں باحفاظت رکھیں روزانہ صبح نہار منہ تین چمچ جوس پئیں۔ انشاء اللہ دل کی جانب جانے والی تمام بند شریانیں کھل جائیں گی۔ یہ نسخہ مجرب اور مابعد اثرات ہے۔

(ماخوذ ایک مریض کی داستان سے)

راقم الحروف نے اس نسخہ کو بار بار آزمایا بحمد اللہ تعالیٰ ہر مریض کو شفا نصیب ہوئی، رحیمی شفاخانہ میں بھی یہ نسخہ مریضوں کو دیا جاتا ہے۔ جو لوگ خود تیار کر سکتے ہیں ان کو درج بالا نسخہ دیدیا جاتا ہے۔ آپ بھی اس سے فائدہ اٹھائیں اور دل کی شریانوں کی حفاظت کریں کیوں کہ دل خداوند عالم کا عظیم الشان عطیہ ہے۔ انسان کو چاہیے کہ وہ دل کی حفاظت کے لئے عملی اقدام کرے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

☆☆☆

دل کی دھڑکن، خفقان کے اسباب وعلاج

اس مرض میں دل کی حرکت تیز اور بے ترتیب ہو جاتی ہے اور اتنے زور سے دل دھڑکتا ہے کہ مریض کو یہ دھڑکن محسوس ہوتی ہے۔

یہ عارضہ خون کی کمی، کثرتِ جماع وجلق، شراب، چائے، چرس، تمباکو وغیرہ کے زیادہ استعمال سے ہوتا ہے۔ بعض اوقات فکر جوش یا غصہ اور دائمی قبض سے بھی یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ کبھی یہ دیگر امراضِ قلب یا امراضِ دمہ کے نتیجے میں واقع ہوتا ہے۔

علامت: دل زور سے دھڑکتا ہے، جس سے سینہ میں بھی دھڑکن محسوس ہوتی ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ دل ڈوبا جا رہا ہے۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا آ جاتا ہے، گھبراہٹ اور بے چینی ہوتی ہے اور مریض بے ہوش ہو جاتا ہے۔ نبض تیز، جلد لال اور بعض دفعہ دل کے مقام پر درد ہوتا ہے۔ دل کے دھڑکنے کے دورہ کو روکنے کے لئے کرسی پر بیٹھے ہوئے سر کو گھٹنوں تک جھکا دینا، سانس روک لینا، منہ بند کر کے زور سے اندر اور باہر کو گہری سانس لینا، پیٹ پر دباؤ ڈالنا مفید تدابیر ہیں۔ زیادہ دھڑکن میں محرکاتِ قلب ادویہ اور چائے، قہوہ، شراب وتمباکو سے پرہیز کر لیا جائے۔ لیکن دل ڈوبنے یا نبض کے کمزور ہو جانے کی حالت میں محرکاتِ قلب ادویات کا استعمال ضروری ہے۔ اگر دل کی ساخت یعنی ذاتی خرابی سے یہ مرض ہو تو محرکات کا استعمال نہ کریں۔

دل کے مریضوں کو زیادہ بلندی پر گرم میدانی علاقہ غیر مفید ہوتا ہے اور دریائی علاقہ اور باغوں کی سیر بہت فائدہ مند ہے۔

اکسیر قلب

تقویت دل کے لیے مربہ بہی، مربہ آملہ ہمراہ عرق گاؤں زبان استعمال کریں یا خمیرہ مروارید پانچ گرام یا خمیرہ گاؤزبان عنبری پانچ گرام ہمراہ عرق گاؤزبان وروح کیوڑہ لیں یا دواء المسلک معتدل جواہر والی تین گرام ہمراہ عرق گاؤزبان لیں۔ مندرجہ ذیل ادویات تقویت دل کے لیے نہایت مفید ہیں۔

حب اکسیر

طباشیر نقرہ پانچ گرام، ورق چاندی پندرہ عدد، مروارید ناسفتہ خالص ایک گرام، روح کیوڑہ پچاس گرام، تمام ادویات کو روح کیوڑہ میں تھوڑا تھوڑا ڈال کر کھرل کیا جائے اور بقدر دانہ مسور گولیاں تیار کر لی جائیں۔ دل کی طاقت کیلئے فائدہ دینے والی مفید گولیاں ہیں۔ مربہ آملہ دو عدد پانی سے دھو کر ورق چاندی لگا کر کھائیں یا گل گاؤزبان تین گرام ہمراہ دودھ گائے لینا بھی دل کی دھڑکن کا آسان علاج ہے۔

کشتہ مقوی قلب

زہرہ مہرہ خطائی، سچے موتی، کشتہ عقیق، کشتہ سنگ یشب، دانہ الائچی خورد، مغز کنول گٹہ، ورق چاندی، سب برابر وزن، سب سے پہلے زہر مہرہ موتیوں کو عرق کیوڑہ میں کھرل کر لیں۔ پھر باقی ادویات کو کوٹ چھان کر ملائیں اور لگاتار تین دن روح کیوڑہ میں کھرل کریں، خوراک دو سے تین چٹکی خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا کے ساتھ لیں، کمزوریِ دل کے علاوہ تمام صفراوی امراض کا کامیاب علاج ہے۔ علاوہ

ازیں تقویت قلب کیلئے مفرح شیخ الرئیس، کشتہ مروارید، کشتہ یشب، کشتہ عقیق، کشتہ سونا بہترین ادویات ہیں، طباشیر، زہر مہرہ ہر ایک دو رتی، مروارید اصلی ایک رتی، باریک پیس کر شربت انار شیریں دس گرام میں ملا کر چاٹیں۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

تیز دھڑکن سے رہیں ہوشیار

دل کی دھڑکن اچانک تیز ہونے، خاص طور پر رک رک کر ایسا ہونے پر درج ذیل نشانیاں ہو سکتی ہیں۔

دل میں کمپن محسوس کرنا، دھڑکن مس ہونا، اچانک کمزوری محسوس کرنا، گھبراہٹ یا چکر آنا اور دل کا زور زور سے دھڑکنا وغیرہ۔ رُک رُک کر دھڑکن کے تیز ہونے کی بڑی وجہ دل کے الیکٹرک نظام میں آئی گڑ بڑی ہی ہوتی ہے۔ جب دل کے الیکٹرک نظام کی گڑ بڑی کی وجہ سے یہ زیادہ تیزی سے دھڑکنا شروع ہوتا ہے تو اس کے دھڑکنے کی رفتار عام طور سے 120 فی منٹ سے زیادہ ہوتی ہے، یہ 160 سے 200 تک بھی ہوسکتی ہے۔

اس کی وجہ سے جسم کے مختلف حصوں تک خون بھیجنے کی دل کی صلاحیت متاثر ہونے لگتی ہے۔ اس سے جسم میں بلڈ سرکولیشن کم ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے دل کے زور زور سے دھڑکنے کو محسوس کیا جا سکتا ہے۔

دل کے دھڑکنے میں اچانک تبدیلی اور دھڑکن تیز ہونا خطرناک ثابت ہوسکتا ہے۔ ہارٹ اٹیک، ہارٹ فیلیئر یا ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے ہارٹ کے پھیلاؤ جیسی دل کی بیماریوں سے مبتلا رہ چکے لوگوں کے لیے تو ایسا ہونے پر خاص طور سے چوکسی برتنے کی ضرورت ہے۔ مذکورہ نشانیوں کے ظاہر ہونے پر اس کے صحیح صحیح اسباب کا پتہ لگانا اہم اور ضروری ہو جاتا ہے تاکہ مناسب علاج ممکن ہو سکے۔ ایسا ہونے پر جلد سے جلد ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے۔

جب دل کی دھڑکن لگاتار بڑھتی جائے

کئی بار یہ بھی دیکھنے کو ملتا ہے کہ دل کی دھڑکن لگاتار بڑھتی ہی جارہی ہے۔ایسا جان لیوا ثابت ہونے والے ہیمریج (جسم کے اندر کہیں پر خون کے رساؤ) کی وجہ سے ہوسکتا ہے۔یہ پیٹ یا انتڑیوں میں ہوسکتا ہے، بلڈ پریشر کے کم ہونے سے پہلے دھڑکن کا لگاتار تیز ہوتے جانا، اس بات کی پہلی نشانی ہوتی ہے کہ جسم میں کہیں خون رس رہا ہے۔ویسے دھڑکن کے تیز ہونے کی دیگر وجوہات میں بخار اور کچھ دوائیوں کے سائیڈ افیکٹ بھی شامل ہیں۔

حفظ ماتقدم کے طور پر عرق گلاب ملا کر پانی پلائیں اور روغنِ بادام کی دل کے مقام پر ہلکی مالش کریں یا صندل سفید گھس کر سینے پر لیپ کریں اور جوارش شاہی صبح شام ایک ایک چمچ پانی سے استعمال کریں اور اپنے قریبی معالج سے مشورہ کر کے علاج کرائیں۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

☆☆☆

3 غذائیں دل کیلئے

دل کی شریانوں میں رفتہ رفتہ چربی کے ٹکڑے جمع ہوتے رہتے ہیں اور ادھیڑ عمری میں ان کی بڑی مقدار دل کی شریانوں میں جمع ہو کر خون کی نالیوں کو بند کر دیتی ہیں جو دل کے دورے کا باعث بنتا ہے،لیکن بعض غذائیں اس عمل کو بالکل ختم کر سکتی ہیں۔

ماہرین کے مطابق قلبی شریانوں کا مرض (کورونری آرٹری ڈیزیز) بڑھتا ہے یا رُک جاتا ہے لیکن اسے پلٹا یا مکمل طور پر ختم نہیں کیا جاسکتا ہے۔تاہم 1990 میں ایک ماہر صحت کا کہنا تھا کہ سبزیوں اور ورزش وغیرہ سے شریانوں کے امراض کو پلٹانا ممکن ہے۔اگر چہ ورزش ،نفسیاتی احساسات اور ماحول بھی امراضِ قلب میں اہم کردار ادا کرتے ہیں لیکن چار قدرتی غذائیں ایسی ہیں جن کے استعمال سے قلبی شریانوں میں رکاوٹ اور چربی ختم ہو جاتی ہے۔

لہسن

کئی اہم مطالعوں سے انکشاف ہوا ہے کہ اگر لہسن کو پیاز کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو خوراک میں سلفر کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور اینٹی آکسیڈنٹس کی بڑی مقدار حاصل ہوتی ہے۔دل کے مریضوں کو ایک سال تک لگاتار لہسن کھانے کو دیا گیا اور پھر ان کی انجیو گرافی کرائی گئی تو دل کی شریانوں میں جمی چربی میں نمایاں کمی دیکھی گئی ہے۔

انار

انار میں ایسے اجزا دریافت ہوتے رہے ہیں جو دل کو قوت اور دل سے وابستہ شریانوں کو بہتر بناتے ہیں۔ اس میں موجود طاقتور اینٹی آکسیڈنٹس ایچ ڈی ایل کولیسٹرول کی افادیت بڑھ جاتی ہے جس سے 'کولیسٹرول کا بہاؤ' معکوس ہو جاتا ہے اور اس طرح بعض تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ انار کی وجہ سے شریانوں کی خرابی کو بھی دور کیا جاسکتا ہے۔ ایک اور تجربے میں دل کے مریضوں کو 5 سال تک انار کا جوس پلایا گیا تو دل کی شریانوں کی تنگی میں نمایاں کمی واقع ہوئی۔

سبز چائے

سبز چائے کے حیرت انگیز خواص آئے دن دریافت ہوتے رہے ہیں۔ سبز چائے میں کئی اہم حیاتیاتی مرکبات پائے جاتے ہیں جو جلن اور کولیسٹرول کی سطح کو کم کرتے ہیں۔ سبز چائے شریانوں کی مجموعی صحت کو بہت اچھا بناتی ہے۔ اس کے علاوہ دل کے امراض بہتری اور سبز چائے کا تعلق بھی اچھی طرح ثابت ہو چکا ہے۔

نوٹ: کتاب کے آخر میں قارئین کرام کے لئے امراض قلب سے متعلق کچھ مجرب نسخے پیش کر رہا ہوں استعمال کریں اور فائدہ اٹھائیں اور اس فقیر کو دعاؤں سے نوازیں۔ میں نہایت ادب کے ساتھ ان ماہرین فن سے درخواست کرتا ہوں کہ خدارا اپنے فن اور تجربات کو عام کریں، قبر میں ساتھ لے کر جانے سے بہتر ہے کہ آپ کا فن آپ کے لئے صدقہ جاریہ اور ثواب جاریہ بنے اور مخلوق خدا اس سے فیضیاب ہوتی رہے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

☆☆☆

ہارٹ اٹیک کی تشخیص اور جدید ترین بلڈ ٹیسٹ

جن شکایات کے ساتھ اسپتال کے ایمرجنسی روم کا رخ اکثر و بیشتر کیا جاتا ہے، ان میں سے ایک سب سے عام تکلیف سینے میں درد کی ہوتی ہے۔ اگر کسی پر دل کا دورہ پڑا ہو تو اس کے لئے ایک ایک لمحہ قیمتی ہوتا ہے اور ڈاکٹر فوری طور پر اس تکلیف کی تشخیص نہ کر سکیں تو پھر یہ زندگی اور موت کا معاملہ بن جاتا ہے۔ اب ایمرجنسی روم کے ڈاکٹروں کے لئے ایسے مریضوں کی فوری تشخیص کے سلسلے میں ایک نیا طریقہ کار ہاتھ آ گیا ہے۔ جرنل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے مطابق جدید ترین اور انتہائی حساس بلڈ ٹیسٹ عضلات کے ٹشو میں پائے جانے والے ایک ٹروپونین Tropinin کا فوری سراغ لگا سکتا ہے۔ امراض قلب کے ماہرین کا یہ کہنا ہے کہ ''ٹروپونین'' کی سطح جتنی بلند ہوگی، اتنا ہی زیادہ ہارٹ اٹیک کا امکان ہوگا۔ اگر اس ٹیسٹ میں ''ٹروپونین'' کی موجودگی ظاہر نہ ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ ہارٹ اٹیک کا امکان بہت کم ہے۔ محققین نے کہا ہے کہ اس نئے ٹیسٹ سے ڈاکٹروں کو ان مریضوں کی نگرانی میں سہولت ہو جائے گی جو اگرچہ سینے میں درد کی شکایت تو کرتے ہیں لیکن ان میں دل کے دورے کی اور کوئی علامت دیکھنے میں نہیں آتی۔

سینے میں درد کے اسباب

واضح رہے کہ سینے میں درد کے اور بہت سے اسباب ہو سکتے ہیں، جن میں تیزابیت خاص۔ ایسے مریضوں کو اسپتال میں رکھ کر چند گھنٹوں تک نظر میں رکھنا ممکن ہوگا۔ اس جائزہ رپورٹ کے مصنفین نے لکھا ہے کہ Myocardial Ischemia یعنی دل کے پٹھوں تک خون کے غیر تسلی بخش بہاؤ کی وجہ سے اگر مریض

سینے کے شدید یا کم تر درد میں مبتلا ہے تو اس کی فوری تشخیص بہت اہمیت کی حامل ہے کیونکہ اگر یہ واقعتاً ہارٹ اٹیک کی وجہ سے ہے تو ان کی جان بچانے کے لئے فوری اور ہنگامی علاج کی ضرورت ہوتی ہے اور تاخیر سے بہت نقصان ہوسکتا ہے۔ جن لوگوں نے اس نئے طریقۂ کار کی اہمیت جانچی ہے ان کا یہ کہنا ہے کہ اس وقت مارکیٹ میں دیگر ''ٹروپونین'' ٹیسٹ بھی دستیاب ہیں لیکن یہ نیا ٹیسٹ ان کے مقابلے میں زیادہ حساس ہے اور اس کے ذریعہ خون میں ''ٹروپونین'' کی کم ترین سطح بھی معلوم ہوجاتی ہے۔ اس سلسلے میں جرمنی کے شہر ہیمبرگ میں واقع یونیورسٹی آف ہارٹ سینٹر میں ریسرچ کی گئی اور یہاں Highly Sensitive Troponin I (hsTnI) کا اس سے کم حساس Less Sensitive Troponin I (cTnI) سے تقابل کیا گیا اور یہ جانچا گیا کہ ان میں سے کس ٹیسٹ نے زیادہ بہتر اور فوری طور پر ہارٹ اٹیک کی تشخیص کی۔

قلبی مسائل کی تشخیص

اس جائزے میں 2007ء سے 2008ء تک جرمنی میں 1818 ایسے مریضوں کو شریک کیا گیا تھا جن کو دل کے مسائل درپیش تھے، مثلاً ان کو ہارٹ اٹیک کا زیادہ خطرہ تھا یا انجائنا (Angina) کی شکایت تھی یا سینے کے درد میں مبتلا تھے۔ ان تمام مریضوں میں سے 22.7 فیصد (413 مریض) شدید MI یعنی Myocardial Ischemia کا شکار تھے۔ دیکھا یہ گیا کہ یہ دونوں قسم کے ٹیسٹ قلبی مسائل کی تشخیص میں دیگر بایومارکرز سے بہتر تھے لیکن تحقیق کرنے والوں نے یہ دیکھا کہ hsTnI ٹیسٹ، بایومارکر پروٹین ٹیسٹ کے حوالے سے ان مریضوں کے لئے زیادہ حساس ثابت ہوا تھا جو ممکنہ ہارٹ اٹیک کی علامتیں ظاہر کر رہے تھے۔ ایمرجنسی روم میں داخل ہونے کے تین گھنٹے کے اندر جن مریضوں کا اس طرح خون ٹیسٹ کیا گیا تھا ان کے نتائج تقریباً 100 فیصد (98:2%) درست تھے۔

☆☆☆

امراضِ قلب اور فالج سے محفوظ رہنے والی مائیں

سائنس دانوں نے کہا ہے کہ خاندان کا بڑا ہونا ماں کے دل کیلئے اچھا ہے۔ انہوں نے اپنی تحقیق میں یہ دیکھا ہے کہ وہ خواتین جو چار یا اس سے زیادہ حمل کے مرحلے سے گزرتی ہیں، ان میں ان خواتین کے مقابلے میں جن کے ہاں کوئی بچہ نہیں ہوتا، امراض قلب اور فالج میں مبتلا ہو کر انتقال کرنے کا امکان کم ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں جنوبی کیلی فورنیا کی تقریباً 1300 ان خواتین کا جائزہ لیا گیا تھا جو ماں بننے کی عمر گزار چکی تھیں۔ جائزے میں دیکھا گیا کہ جن ماؤں کے خاندان بڑے تھے ان میں خاص طور پر فالج سے ہلاکت کا خطرہ آدھا تھا۔ یونیورسٹی آف کیلی فورنیا، سان ڈیگو سے تعلق رکھنے والے محققین نے کہا ہے کہ ممکنہ طور پر دوران حمل خارج ہونے والے ہارمونز کی بلند ترین سطح کے خون کی نالیوں پر دوررس اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ انہوں نے یہ بھی کہا کہ زیادہ بچوں والی خواتین جب بڑھاپے کی منزل میں داخل ہوتی ہیں تو انہیں زیادہ سماجی تعاون حاصل ہوتا ہے اور یہ اضافی چیز ان کی صحت کو مزید بہتر رکھتی ہے۔

ایک اہم سروے

جرنل ''فرٹیلیٹی اینڈ اسٹیریلیٹی'' میں شائع شدہ اپنی رپورٹ میں مصنفہ نامی جیکو بس نے کہا ہے کہ ہمارے جائزے میں جو خواتین شریک تھیں ان میں قلبی شریانی

بیماریوں سے ہلاکت کا خطرہ اس صورت میں کم دیکھا گیا جب وہ چار سے زیادہ مرتبہ حاملہ ہوئیں۔ یہ خطرہ کس میکانزم کے تحت کم ہوتا ہے، یہ اگرچہ معلوم نہیں ہے تاہم باور کیا جاتا ہے کہ جو خواتین جتنی زیادہ صحت مند ہوتی ہیں ان میں بار آوری کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔ اور جب وہ حاملہ ہوتی ہیں تو ان کے خون میں ایسٹروجن ہارمون زیادہ مقدار میں زیادہ عرصے تک گردش کرتا رہتا ہے۔ علاوہ ازیں زیادہ بچوں کی مائیں سماج سے زیادہ تعاون حاصل کرنے میں بھی کامیاب رہتی ہیں۔ یہ ساری چیزیں ایسی خواتین کی صحت پر مثبت اثر ڈالتی ہیں۔

اس ریسرچ کے سلسلے میں ان 13 سو خواتین کا 1984ء سے 1987ء کے دوران جائزہ لیا گیا اور پھر 2007ء میں دوبارہ ان کی صحت کے بارے میں معلومات حاصل کی گئیں۔ رائل کالج آف آبسٹیٹر یشیئن اینڈ گائنا کولوجسٹس کے ترجمان پروفیسر ڈونلڈ پیپلس نے بتایا کہ ہمیں یہ بات معلوم ہے کہ جو خواتین ماں بننا چاہتی ہیں اور کسی وجہ سے یہ ممکن نہیں ہوتا، ان میں دل کے امراض کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے اور اس کا سبب Poly cystic ovaries جیسی خرابیاں ہوتی ہیں۔

☆☆☆

جدید بائی پاس سرجری کتنی کامیاب؟

قلب کو خون سپلائی کرنے والی شریانوں کو جو منجمد ہو جاتی ہیں انہیں بحال کرنے، خون گزارنے یعنی بائی پاس کرنے کے لئے یہ سرجری کی جاتی ہے۔ قلب کے عضلات کو خون کی سپلائی بحال کرنے کے لئے اکیلی شریان کے منجمد حصہ کے اطراف بائی پاس کیا جاتا ہے۔ اس سرجری کو Coronary Artery Bypass Grafting یا GABG کہا جاتا ہے۔ عام طور پر اسے بائی پاس سرجری کہتے ہیں۔

بائی پاس کیوں کی جاتی ہے؟

Goronary (اکلیلی) شریانیں خون کی ایسی نالیاں ہیں جو قلب کے عضلات کو آکسیجن اور تغذیہ کے ساتھ خون پہنچاتی ہیں۔ ان شریانوں میں چربی اور چکنائی جمع ہونے سے شریانیں بتدریج بند ہونے لگتی ہیں۔ (چربی اور چکنائی کے چھتہ کو Atheroscierosis کہا جاتا ہے) جب ایک بار زیادہ اکلیلی شریانیں جزوی یا مکمل طور پر بند ہو جاتی ہیں تو قلب کو خون کی مناسب سپلائی نہیں ہو پاتی۔

اسے Ischaemic مرض قلب یا اکلیلی شریان کی بیماری (سی-اے-ڈی) کہا جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے قلب کے درد (انجینا) یا قلب پر حملہ (Myocardial Infaction) ہوتا ہے۔ سی اے ڈی کی پہلی علامت قلب پر حملہ ہو سکتی ہے۔

Ischaemic Disease (قلب کے عضلات کو انتہائی کم خون پہنچنا) کے علاج کے انتخاب میں سے کورونری آرٹری بائی پاس سرجری ایک ہے۔ بائی پاس سرجری کی نشاندہی بائیں طرف کی اصل اکلیلی شریان کی بیماری یا ہمہ مسدودی ہے جو ایک یا زیادہ شریانوں میں ہوتی ہے۔ سرجری کے سوا دیگر علاج کی ناکامی پر یہ سرجری کی جاتی ہے۔ نان سرجیکل مینجمنٹ میں طبی علاج یا انجیو پلاسٹی بھی شامل ہیں۔

یہ سرجری کس طرح کی جاتی ہے؟

مریض کو اینتھیسیا دینے کے بعد جب وہ بے ہوش ہو جاتا ہے، سرجن اس کے سینے کے وسط میں شگاف کرتے ہیں اور سینے کی ہڈی کو علیحدہ کرتے ہیں۔ اس شگاف کے ذریعہ سرجن، قلب اور Aorta (اصل خون کی نالی جو قلب سے جسم کے ماباقی حصہ کو خون سربراہ کرتی ہے) کو دیکھ سکتے ہیں۔ سرجری کے بعد سینے کی ہڈی کو دائرے سے پھر جوڑ دیا جاتا ہے اور شگاف کو بند کر دیا جاتا ہے۔

بائی پاس کے لئے پیر کی ایک رگ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ وہاں موجود ایک اور سرجن اس رگ کو آپریشن کرتے ہوئے نکالتا ہے۔ اس رگ سے عمومی طور پر قلب سے پیر کو واپس ہونے والے گردشی خون کا کام صرف 10 فیصد ہوتا ہے۔ چنانچہ اس سے مریض کو کوئی نقصان پہنچے بغیر یا پیر کو کوئی متضاد اثر ہوئے بغیر نکالا جاتا ہے۔ لیکن یہ محض عارضی ہے اور پیر کی اونچائی اور خاص اسٹاکنگس سے علاج کیا جاتا ہے۔

پیوندکاری اور خون کی سپلائی

پیوندکاری کے لئے (Internal Mammary (MA) Artery) کو بھی متبادل طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ وریدی پیوندکاری کے مقابلہ میں یہ کئی سال تک برقرار رہ سکتی ہے۔ لیکن بعض حالات میں اس کا استعمال نہیں کیا جاتا ہے۔ سب سے

زیادہ عام دیگر شریان جس کا استعمال کیا جاتا ہے وہ Radial Artery ہے۔ یہ ان دو شریانوں میں سے ایک ہے جو بازو (ہاتھ) کو خون سپلائی کرتی ہیں۔ یہ غیر غلبہ کے بازو سے عام طور پر علیحدہ کی جا سکتی ہے۔ جب کہ ہاتھ کو خون کی سپلائی بھی متاثر نہیں ہوتی۔ روایتی سرجری میں مریض کو قلبی، پھیپھڑے کی مشین سے یا بائی پاس پمپ سے مربوط کیا جاتا ہے۔ جو دوران سرجری خون میں آکسیجن کا اضافہ کرتی ہے۔ اور جسم کے دیگر ماباقی حصوں کو خون سربراہ کرتی ہے۔ یہ اس لئے ضروری ہوتا ہے کہ گرافٹنگ (پیوندکاری) ہونے سے قبل قلبی عضلات کو روک دینا پڑتا ہے۔ گرافٹنگ کے ایک سرے کو مسدود شدہ اکلیلی شریان کے نیچے ایک سوراخ کے ساتھ ٹانکے لگائے جاتے ہیں۔ اگر گرافٹ کی ہوئی ورید پیر یا Radial Artery کی ہو تو دوسرے سرے کو Aorta میں بنائے گئے سوراخ کے ساتھ ٹانکے لگائے جاتے ہیں۔ اگر گرافٹ کی ہوئی ورید Mammary Artery ہو تو دوسرا سرا پہلے ہی سے Aorta سے مربوط رہتا ہے۔ اس تمام سرجری کے بعد چند دن کے لئے مریض کو مانیٹرس اور ٹیوبس سے مربوط رکھا جاتا ہے۔ اس سرجری کو انجام دینے کے لئے دیگر ٹیکنیکس کا بھی زیادہ سے زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ ہارٹ، لنگ مشین کے استعمال کے تدارک کے لئے ایک مشہور طریقہ ہے۔ اسے آف۔ پمپ کارونری آرٹری بائی پاس یا OPCAB کہا جاتا ہے۔ اس آپریشن سے دل کے دھڑکنے کے دوران بائی پاس کیا جا سکتا ہے۔ اس سے جلد صحت یابی ہوتی ہے۔ اور چند پیچیدگیاں خاص طور ضعیف مریضوں اور گردے فیل ہو جانے والے مریضوں یا سابق میں برین اسٹروکس (دماغ پر حملہ) وغیرہ جیسے مریضوں میں پیدا ہوتی ہیں۔

یہ بات خصوصی طور پر ذہن نشین رہے کہ بائی پاس سرجری سے قبل ہارٹ کی ویلیو یعنی دل کی قیمت (طاقت) زیادہ ہوتی ہے اور وہ دس بیس تیس سال تک یعنی جب تک

زندگی سے چلتا رہتا ہے لیکن بائی پاس کے بعد دل کی عمر زیادہ سے زیادہ چھ سال رہ جاتی ہے کیوں کہ بائی پاس کے بعد اس کی اصلیت ختم ہو جاتی ہے اور انسانی ہاتھ اس کو لگ جاتے ہیں۔ نشتر اور دواؤں کی وجہ سے ہارٹ اپنی اصلیت کھو دیتا ہے اس لئے جہاں تک ہو سکے بائی پاس سرجری سے بچیں اور دواؤں سے کام چلائیں کیوں کہ کوئی ڈاکٹر سرجن یا حکیم مریض کی عمر نہیں بڑھا سکتا۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

سرجری کے کیا جوکھم ہیں؟

- ایسی 5% سرجریوں کے دوران قلب پر حملہ ہو سکتا ہے۔
- ایسی 5% سرجریوں میں قلب پر حملہ ہو سکتا ہے۔ (70 سال سے زیادہ عمر کے افراد میں جوکھم زیادہ رہتا ہے)
- پیروں میں خون جم جانا اور اس کی پھیپھڑوں تک منتقلی۔
- ایسی ایک تا 4 فیصد سرجریوں میں زخم کے انفکشن ہو سکتے ہیں۔

طرز زندگی تبدیل کریں

جو لوگ ایک طویل عرصے سے گردے کی بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں، ان میں عام آبادی کے مقابلے میں دل کے دورے سے انتقال کرنے کا خطرہ نمایاں طور پر زیادہ ہوتا ہے۔ یہ صورت حال اس بات کا تقاضہ کرتی ہے کہ گردے کے مریضوں کا دواؤں سے علاج اور طرز زندگی تبدیل کرنے کے مشوروں کے ذریعے انہیں دل کی بیماریوں سے بچایا جائے۔ ہماری تحقیق میں دیکھا گیا کہ جن لوگوں کے گردے طویل عرصے سے بیمار تھے، ان میں امراض قلب سے موت کی شرح اسی طرح بڑھی ہوئی تھی جیسا کہ ذیابیطس کے مریضوں میں یہ شرح زیادہ تھی اور یہ بات سب جانتے ہیں کہ احتیاطی تدابیر اور علاج کے ذریعے ذیابیطس کو قابو میں رکھنا ممکن ہے۔

اوقات نماز میں حکمت

پانچوں نمازوں کے اوقات مقرر کرنے میں بھی حکمت ہے۔ انسان جب صبح سویرے نیند سے بیدار ہوتا ہے تو وہ راحت ونشاط محسوس کرتا ہے، چنانچہ اس وقت میں اللہ تعالیٰ نے صرف دو رکعات نماز فرض کیں۔ اس کے سات یا آٹھ گھنٹے بعد تک انسان اپنے کام کاج میں مصروف رہتا ہے، لہٰذا اللہ نے اس طویل دورانیے میں کوئی نماز فرض نہیں کی۔ ظہر کے وقت انسان اپنے کام کی وجہ سے تکان محسوس کرنے لگتا ہے، اس وقت کے لیے اللہ تعالیٰ نے چار فرض مقرر فرمائے ہیں۔ سنن ونوافل اس سے الگ ہیں۔ نمازِ ظہر ادا کرنے کے تقریباً تین چار گھنٹے بعد نمازِ عصر کا وقت ہو جاتا ہے، جب کہ عصر کے تقریباً دو گھنٹوں بعد مغرب کی تین رکعات فرض فرمائیں، اور مغرب کے تقریباً ڈیڑھ دو گھنٹے بعد عشاء کی چار رکعات فرض ہیں۔ ان اوقات کو گہری نظر سے دیکھنے پر ہم پر یہ بات واشگاف ہوگی کہ ان پانچ اوقات میں وقفوں کے تھوڑا یا زیادہ ہونے کا تعلق انسان کی تھکاوٹ اور چستی سے ہے۔ دن کے آغاز میں جب جسمِ انسانی تازہ دم اور آرام میں ہوتا ہے، نماز کی رکعات کی تعداد کم ہوتی ہے۔ دن کے اختتام پر جب انسان تھکاوٹ، اُکتاہٹ اور بے چینی زیادہ محسوس کرتا ہے تو اللہ نے اس پر تھوڑے تھوڑے وقفوں سے زیادہ رکعات والی نمازیں فرض کی ہیں، اس سے ہم یہ بات سمجھ سکتے ہیں کہ نماز جسمِ انسانی کو چست اور تازہ دم رکھتی ہے، جیسے کہ وہ بے حیائی اور برائی سے باز رکھتی ہے۔

نماز سے گردوں کی کارکردگی میں مدد

طبی تحقیقات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ کھڑے ہونے یا ورزش کرنے کی حالت میں جسمِ انسانی میں گردوں کی طرف خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے، جب کہ سجدے یا لیٹنے کی

حالت میں خون کا بہاؤ بڑھ جاتا ہے۔ ان تجربات کی روشنی میں سائنس دانوں نے یہ حقیقت دریافت کی ہے کہ کھڑے ہونے اور بیٹھنے کی صورتوں میں گردوں کی طرف خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے، جب کہ رکوع وسجود کی حالتوں میں یہ بہاؤ بڑھ جاتا ہے۔ سارا دن کھڑے رہنے والوں پر کیے گئے مطالعے سے یہ واضح ہوا ہے کہ ان لوگوں میں گردوں کی طرف خون کے بہاؤ کی مقدار کم ہوتی ہے، نیز کھڑے رہنا ان میں پیشاب کی مقدار کو کم کرنے کا سبب بنتا ہے۔ سجدہ کرتے اور لیٹتے وقت خون کے اس بہاؤ کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جب گردے کی طرف خون کی رو میں تیزی ہوتی ہے تو گردوں کے پردوں پر دباؤ پیدا ہوتا ہے اور ان میں خون کی صفائی کا علم بڑھ جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی پیشاب کی مقدار بھی بڑھ جاتی ہے۔ سجدے کی حالت میں پیشاب کی مقدار کے بڑھنے کا ایک اہم سبب یہ ہے کہ گردوں کی جانب خون کے بہاؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ رکوع، سجود اور لیٹنے کی حالتوں میں پیشاب بننے کا عمل بڑھ جاتا ہے۔ اگر ہم نماز ادا کرنے سے پہلے پیشاب نہ کریں تو دورانِ نماز کوفت ہوتی ہے۔ یہاں پر اس بات کی طرف اشارہ کرنا موزوں ہوگا کہ رسولِ اکرمؐ نے پیشاب پاخانہ روک کر نماز پڑھنے سے منع فرمایا ہے کیونکہ نماز ادا کرنے سے پیشاب بننے کے عمل میں تیزی پیدا ہوتی ہے، جس سے دورانِ نماز اس طرف دھیان زیادہ ہوتا ہے، حتیٰ کہ نمازی کا خیال نماز سے بالکل ہٹ جاتا ہے۔

☆☆☆

عوارضاتِ قلب اور دورانِ خون کا علاج

آج امراض قلب میں ایک کثیر تعداد مبتلا ہے جیسے ہی مریض کو اس بات کا علم ہوتا ہے کہ وہ امراض قلب میں مبتلا ہو گیا ہے تو اپنی زندگی سے مایوس ہو جاتا ہے اور اپنے آپ کو نہایت کمزور و نحیف محسوس کرتا ہے ایسے مریض کو کسی بھی طرح کی مایوس نہ ہوں بلکہ اطمینان، تسلی سے ماہر طبیب سے رجوع ہوں یا پھر ان ادویات کو استعمال کریں یہ ادویات دل کو طاقت دیتی ہیں، ضعف قلب وضعف دماغ کے لئے فائدہ مند ہیں۔

کشتہ صدف (سیپ) دس گرام، الائچی خورد چار گرام، اصندل سفید چار گرام، طبا شیر عمدہ چار گرام۔ ان تینوں ادویات کو خوب کوٹ پیش کر باریک سفوف بنالیں، پھر اس میں کشتہ سیپ شامل کریں، دو گرام سے پانچ گرام تک مکھن یا بالائی میں دیں، دل کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔

دیگر:۔ الائچی خورد، ناریل دریائی، کہربا شمعی، دھنیا، صندل سفید، طباشیر، زہر مہرہ، خطائی ہر ایک دس گرام، کشتہ عقیق، کشتہ مرجان، ورق چاندی، ہر ایک چار چار گرام۔

سوائے ورق چاندی اور کشتوں کے باقی ادویات کو کوٹ پیش کر نہایت باریک سفوف بنالیں اور اس سفوف میں ورق چاندی اور کشتہ جات شامل کرلیں، دوا تیار ہے، کمزوریٔ دل کے لئے دو سے تین گرام تک عرق کیوڑہ اور بید مشک کے ساتھ استعمال کرائیں مفید ہے۔

نسخہ نمبر (1) طباشیر (بنسلو چن) عمدہ، صندل سفید، دھنیاں خشک، دانہ الائچی خورد، زہر مہرہ، کہربا شمعی، ہر ایک دس دس گرام، ناریل دریائی، کشتہ پروال، کشتہ عقیق، ہر ایک دس دس گرام۔ سوائے کشتوں کے باقی ادویات کا نہایت باریک سفوف بنالیں، پھر اس میں دونوں کشتہ جات شامل کریں، دوا تیار ہے۔ دو رتی سے ایک گرام تک مربہ یا خمیرہ یا شربت میں دیں، دل کو طاقت دیتا ہے، ڈر اور دمہ میں بھی فائدہ دیتا ہے۔

نسخہ نمبر (2) درخت ارجن کی چھال حسب مرضی سفوف بنائیں اور تین گرام صبح وشام تین گرام ہمراہ دودھ گائے دیں۔

نسخہ نمبر (3) ارجن درخت کی چھال 50 گرام، طباشیر دس گرام، الائچی خورد دس گرام، کشتہ عقیق 5 گرام۔

سوائے کشتہ عقیق کے باقی تمام ادویات کو کوٹ چھان کر باریک سفوف بنالیں۔ اس کے بعد اس میں کشتہ ملالیں، دوا تیار ہے۔

دو سے تین گرام تک کی مقدار میں صبح وشام استعمال کریں۔ دل کی کمزوری کے لئے بے حد مفید ہے۔

نسخہ نمبر (4) کشمش 20 گرام، کیسر ایک رتی، مٹی کے ایک صاف برتن میں ڈال کر اس میں 50 گرام پانی بھی ڈال دیں، اس کے بعد اسے ململ کے کپڑے سے ڈھک کر باہر ایسی کھلی جگہ پر رکھیں جہاں شبنم پڑتی ہو، صبح خالی پیٹ کشمش کھا کر اوپر سے پانی پی لیں، یک ہفتہ لگاتار استعمال کرنے سے فائدہ ہوگا۔

نسخہ نمبر (5):۔ بالخصوص جب ہارٹ فیل ہونے کا اندیشہ ہو، جگر اور گردوں کو طاقت دیتا ہے، کھانسی کو رفع کرتا ہے۔

عمدہ زمرّد لے کر عرق گلاب دو آتشہ میں کھرل کر کے باریک کرلیں، بعد میں نغدہ گھیکوار میں رکھ کر دو پیالوں میں بطریق مشہور گل حکمت کریں، اور دس کلوا پلوں کی آگ دیں سرد ہونے پر نکال لیں، خوراک ایک سے دو چاول مکھن یا مربہ گاجر میں رکھ کر دیں۔

قلبی امراض

خفقان اور ضعف قلب کے لئے مفید ہے، عقیق دس گرام لے کر عرق گلاب میں آٹھ بار آگ پر گرم کر کے ڈبوئیں، پھر گلاب کے ایک پاؤ نغدہ میں رکھ کر دس کلوا پلوں کی آگ دیں، کشتہ تیار ہو جائے گا۔

خوراک : ایک رتی ہمراہ شربت صندل استعمال کرائیں۔

نسخہ نمبر (6):۔ مروارید ناسفتہ 2 گرام، ورق سونا، ایک گرام، کشتہ سنگ یشب 9 گرام، کشتہ مونگا 9 گرام باہم ملا کر کھرل کریں۔ ساڑھے تین رتی سے آدھا رتی ہمراہ خمیرہ گاؤزبان بقدر 6 گرام میں ملا کر کھلائیں، اور اُوپر سے عرق گاؤزبان 100 گرام پلائیں، کمزوریٔ دل اور دل کی دھڑکن کے لئے مفید علاج ہے۔

ضعف قلب :۔ ہیرا ہینگ ایک رتی، منقیٰ (دانے نکال کر) میں لپیٹ کر دیں۔

نسخہ نمبر :۔ عنبر دو رتی، کافور ایک رتی، دونوں کو ملا کر خمیرہ گاؤزبان 6 گرام کے ساتھ چند دن استعمال کریں۔ دل کی کمزوری کیلئے مفید ہے۔

نسخہ نمبر :۔ طباشیر، دھنیاں خشک، صندل سفید، الائچی سفید، لہربا، زہر مہرہ ہر ایک 50-50 گرام، نارجیل دریائی 30 گرام، کشتہ عقیق 20 گرام، کشتہ مرجان 10 گرام، ورق چاندی 20 عدد، کشتہ جات اور ورق چاندی کے علاوہ باقی ادویات کو کھرل کر کے بے حد باریک کرلیں، اس کے بعد اس میں کشتہ جات اور ورق شامل کرلیں۔

مقدار خوراک :۔ ایک سے دو گرام رُب انار کے ساتھ دیں۔

ھائی بلڈ پریشر :۔ گیہوں اور چنا برابر برابر لے کر آٹا پسوالیں اور روزانہ اِسی آٹے کی روٹی کھائیں، آٹے سے چوکر الگ نہ کریں چند دنوں کے اندر ہی بلڈ پریشر نارمل ہو جائے گا۔

نسخہ :۔ سہجن کے دس گرام تازہ پتے (جن کو جنوبی ہندوستان میں مونگے کی پھلی کہتے ہیں) ہر روز صبح خالی پیٹ چبائیں، اوراس کا رس نگلیں، دس دن تک بلڈ پریشر نارمل ہوجائیگا۔

نسخہ:۔ چھوٹی چندن بوٹی 3 گرام،مرچ سیاہ 2 گرام،سفوف بنالیں،اوردن میں دوباردیں،نمک کااستعمال بندکرادیں۔

نسخہ:۔ اسرول 50 گرام،پپلی 20 گرام،سفوف بنالیں،دس گرام کی مقدار میں پانی کےساتھ دیں،ہائی بلڈ پریشر،احتلام،اورجریان کے لئے فائدہ مند ہے۔

نسخہ:۔ سرپ گندھا کاسفوف ایک گرام،گلوکاست 3 گرام اور پروال پُشٹی دو رتی،ایسی ایک خوراک دن میں ایک باردیں۔

نسخہ:۔ آنولے کاچورن 6 گرام،مصری پسی ہوئی 6 گرام،صبح کے وقت پانی سےاستعمال کریں۔

لو بلڈپریشر :۔ہرے آنولوں کارس اورشہد دودوچمچہ کی مقدار میں چٹائیں۔

نسخہ:۔ تلسی کے پتے دس عدد،مرچ سیاہ چارعدد،لونگ چارعدداورالا ئچی ایک عدد،کاڑھابنا کر پی لیں۔

نسخہ :۔ آسگندھ،پپلا مول، چھال درخت ارجن،تینوں ادویات برابر برابر وزن لے کرسفوف بنالیں، ایک چھوٹا چمچہ صبح اور ایک چھوٹا چمچہ شام نیم گرم دودھ سے استعمال کریں۔

نسخہ:۔ کشمش 50 گرام رات کو پانی میں بھگودیں،صبح اچھی طرح سے چباچبا کرکھائیں۔

ارجن درخت کی چھال کے استعمال سے دل کا مریض پوری طرح ٹھیک ہوسکتا ہے، ریسرچ میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ اس علاج سے پوری طرح ٹھیک ہوئے لوگوں میں

ایک ایسا مریض بھی ہے جس کی 90 فیصد نسیں بند ہو جائیں تو بھی ارجن کی چھال کا جوشاندہ اورسفوف کوئی بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

مجرب دوابھی غذابھی

راحت القلوب ان تمام امراض میں کامیاب آنیوالا میرے والدمحترم کا مجرب نسخہ ہے جوکولسٹرول، دل کی رگوں میں جمے خون کو پگھلا کر باریک کردیتا ہے،خفقان،حول، وحشت اورضعف قلب کو دور کرتا ہے، بفضل الٰہی دل کی بیماریوں سے چھٹکارا دلانے اور گردوں کوتقویب پہونچانے والا بھروسہ مند ساتھی ہے۔یہ رحیمی شفاخانہ بنگلور،دہلی،ممبئی وغیرہ میں بآسانی دستیاب ہے۔

خوشخبری:۔ جوحضرات امراض قلب میں مبتلا ہواورآپریشن سے گھبراہٹ ہوتی ہو یا ڈاکٹرس آپریشن سے منع کرتے ہوں ایسے مریض بڑے حکیم صاحب حضرت مولانا ڈاکٹرحکیم محمدادریس حبان رحیمی ایم ڈی سے ہر ماہ کی انگریزی 22 تاریخ سے 30 تاریخ تک دہلی میں بالمشافہ ملاقات کرسکتے ہیں۔(ڈاکٹرمحمدفاروق اعظم حبان قاسمی)

☆☆☆

امراض قلب دل کی دھڑکن اور خفقان کے اسباب اور علاج (PALPITATION)

اس مرض میں دل کی حرکت تیز اور بے ترتیب ہو جاتی ہے اور اتنے زور سے دل دھڑکتا ہے کہ مریض کو یہ دھڑکن محسوس ہوتی ہے۔

وجوہات: یہ عارضہ خون کی کمی، کثرت ملاپ وجلق، شراب، چائے، چرس، تمبا کو وغیرہ کے زیادہ استعمال سے ہوتا ہے، بعض اوقات فکر جوش یا غصہ اور دائمی قبض سے بھی یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ کبھی یہ دیگر امراض قلب یا امراض دمہ کے نتیجے میں واقع ہوتا ہے۔

علامات: دل زور سے دھڑکتا ہے جس سے سینہ میں بھی دھڑکن محسوس ہوتی ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ دل ڈوبا جا رہا ہے، آنکھوں کے سامنے اندھیرا آ جاتا ہے، گھبراہٹ اور بے چینی ہوتی ہے، اور مریض بے ہوش ہو جاتا ہے، نبض تیز، جلد لال اور بعض دفعہ دل کے مقام پر درد ہوتا ہے۔

دل کے دھڑکنے کے دورہ کو روکنے کے لئے کرسی پر بیٹھے ہوئے سر کو گھٹنوں تک جھکا دینا، سانس روک لینا، منہ بند کر کے زور سے اندر اور باہر کو گہرے سانس لینا، پیٹ پر دباؤ ڈالنا مفید تدابیر ہیں۔ زیادہ دھڑکن میں محرکات قلب ادویہ اور چائے، قہوہ، شراب وتمبا کو سے پرہیز کر لیا جائے، لیکن دل ڈوبنے یا نبض کے کمزور ہو جانے کی حالت میں محرکاتِ قلب

ادویات کا استعمال ضروری ہے۔ اگر دل کی ساخت یعنی ذاتی خرابی سے یہ مرض ہو تو محرکات کا استعمال نہ کریں۔ دل کے مریضوں کو زیادہ بلندی پر، گرم میدانی علاقہ غیر مفید ہوتا ہے اور دریائی علاقہ اور باغوں کی سیر بہت فائدہ مند ہے۔

علاج: تقویت دل کے لئے مربہ ہی، مربہ آملہ ہمراہ عرق گاؤ زبان استعمال کریں یا خمیرہ مروارید پانچ گرام یا خمیرہ گاؤزبان عنبری پانچ گرام ہمراہ عرق گاؤزبان وروح کیوڑہ لیں یا دواء المسک معتدل جواہر والی تین گرام ہمراہ عرق گاؤزبان لیں۔ مندرجہ ذیل ادویات تقویت دل کے لئے نہایت مفید ہیں۔

مروارید علاج: طباشیر نقرہ پانچ گرام، ورق چاندی پندرہ عدد، مروارید ناسفتہ خالص ایک گرام، روح کیوڑہ پچاس گرام، تمام ادویات کو روح کیوڑہ میں تھوڑا تھوڑا ڈال کر کھرل کیا جائے اور بقدر دانہ مسور گولیاں تیار کر لی جائیں۔ دل کی طاقت کے لئے فائدہ دینے والی مفید گولیاں ہیں۔ مربہ آملہ دو عدد پانی سے دھو کر ورق چاندی لگا کر کھائیں یا گل گاؤ زبان تین گرام ہمراہ دودھ گائے لینا بھی دل کی دھڑکن کا آسان علاج ہے۔

علاج: زہر مہرہ خطائی، سچے موتی، کشتہ عقیق، کشتہ سنگ یشب، دانہ الائچی خورد، مغز کنول گٹہ، ورق چاندی، سب برابر وزن، سب سے پہلے زہر مہرہ وموتیوں کو عرق کیوڑہ میں کھرل کر لیں۔ پھر باقی ادویات کو کوٹ چھان کر ملائیں اور لگا تار تین دن روح کیوڑہ میں کھرل کریں، خوراک دو سے تین چٹکی خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا کے ساتھ لیں، کمزوری دل کے علاوہ تمام صفراوی امراض کا کامیاب علاج ہے۔ علاوہ ازیں تقویت قلب کیلئے مفرح شیخ الرئیس، کشتہ مروارید، کشتہ یشب، کشتہ عقیق، کشتہ سونا بہترین ادویات ہیں، طباشیر، زہر مہرہ ہر ایک دو رتی، مروارید اصلی ایک رتی، باریک پیس کر شربت انار شیریں دس گرام میں ملا کر چاٹیں۔

علاج: سِدّھ مکر دھوج، کشتہ سونا، کشتہ موتی، کشتہ چاندی، کشتہ عقیق وغیرہ کا استعمال بھی مفید ہے۔ اسکے علاوہ کافور، صندل، دھوپ، اگربتی، عطریات، اور پھولوں کا سونگھنا دل کو فرحت پہنچاتا ہے۔ ارجن کی چھال کا استعمال بھی نہایت مفید ہے، جس کا نسخہ درج ذیل ہے:

علاج: ارجن کی چھال پانچ کلو، منقیٰ دو کلو، گل مہوا ایک کلو، ان سب کو پچیس کلو پانی میں پکائیں، پانچ کلو پانی رہ جانے پر چھان لیں اور گل دھاوا آدھا کلو، گڑ دو کلو ڈال کر لعوق تیار کریں۔ خوراک پانچ سے دس گرام پانی ملا کر استعمال کریں۔

دل کی تمام بیماریوں، (دل کی دھڑکن، دل بیٹھنا، دل کا کمزور ہونا) کے لئے از حد مفید ہے۔ پھیپھڑوں کو طاقت دیتا اور دل ڈوبنے (ہارٹ فیل) سے بچاتا ہے۔ چونکہ دل اندیشوں، افکار، حزن وملال اور افسردگی سے جلد متاثر ہو کر خائف ہو جاتا ہے، اس لئے دل کی تقویت کے لئے بےفکری، خوش مزاجی اور زندہ دلی رہنا بہترین قدرتی علاج ہے۔

پھلوں سے علاج: (1) گڑھل کے پھول 25 گرام لے کر 120 ملی لیٹر پانی میں ایک گھنٹہ بھگوئیں، پھر چھان لیں دن میں دو بار پئیں۔ (2) گاجر ایک عدد لے کر گرم راکھ میں دبا دیں، یہاں تک کہ وہ نرم ہو جائیں پھر اس کو صاف کر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، رات بھر شبنم میں رکھیں، صبح چینی چھڑک کر کھائیں۔ (3) کشمش دس گرام، دھنیاں چھ گرام لے کر ساٹھ ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگوئیں، صبح پیس کر چھان لیں اور پئیں۔

پرہیز: محرکات قلب مثلاً چائے، قہوہ، شراب اور تمباکو سے پرہیز کریں۔ انگور، سیب، انار وغیرہ کا استعمال مفید ہے، موسم گرما میں شربت گڑھل، شربت صندل عرق گلاب سے تیار کیا گیا شربت مفرح قلب ہے۔ (ڈاکٹر محمد فاروق اعظم حبان قاسمی)

☆☆☆

بحمد اللہ تعالیٰ "دل کے امراض کامکمل علاج"، تکمیل کو پہونچی

وصلی اللہ تعالیٰ علی خیر خلقہ محمد و الہ و اصحابہ اجمعین برحمتک یا ارحم الراحمین

طالب دعا

ادنیٰ خادم طب: محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاولی

مقیم حال رحیمی شفاخانہ بنگلور، کرناٹک

مورخہ یکم دسمبر 2016ء بروز جمعرات

شیخ طریقت حبیب الامت حضرت مولانا
ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی حفظہ اللہ
کی مزید تالیفات

1. خوابوں کی تعبیر اور ان کی حقیقت (اول دوم)
2. انوارِ طریقت
3. امت کے روشن چراغ (اول دوم سوم)
4. عورت پر اسلام کی مہربانیاں
5. اسلام میں عورت کی عظمت
6. مفتاح الصلوٰۃ
7. زیاراتِ حرمین شریفین
8. طالبات تقریر کیسے کریں (اول تا دہم)
9. خواتین کے لئے منتخب تقاریر
10. تصوف اور سلوک کی حقیقت
11. عملی زندگی
12. مجالس حبیب الامت
13. خطباتِ رحیمی (اول تا دہم)
14. سفر نامہ جنوبی ہند تا جنوبی افریقہ
15. فضائل اعمال کی فضیلت واہمیت
16. دعوتِ فکر وعمل
17. کنز العارفین
18. اعمال سالکین خصائل عارفین
19. ایمان اور اعمالِ حسنہ
20. انوار السالکین
21. تفسیری خطباتِ حبان (جلد اول)
22. خطباتِ حبان برائے دختران اسلام (اول تا دہم)
23. انجمن دیندار مسلمان نہیں
24. اسرارِ طریقت
25. قرآن وسنت کی روشنی میں تصوف کی حقیقت
26. گناہوں کے انبار (اول دوم)
27. فیضانِ گنگوہیؒ
28. افاداتِ حکیم الامتؒ
29. رمضان المبارک کے فضائل ومسائل (اول دوم)
30. خواتین کے لئے اصلاحی تقاریر
31. مستورات کے لئے انقلابی تقاریر
32. اہل معرفت کی راہیں
33. ملفوظاتِ حبیب الامت (جلد اول تا سوم)
34. خطباتِ رمضان المبارک (اول تا چہارم)
35. بیاضِ حبان (طب)
36. کلیدِ شفاء (طب)
37. بحرطب سے چند موتی (طب)
38. صحت مند زندگی کے راز (طب)
39. کینسر کا مجرب علاج (طب)
40. پھلوں سے علاج (طب)
41. ترکاریوں سے علاج (طب)
42. فاسٹ فوڈس موت کا سامان (طب)
43. دمہ کا مجرب علاج (طب)

☆☆☆